叶兴阳

双语音标有声读物



注音阅读英语教育之父

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 战时食物(food In War Time) 000001

2. 战时食物(food In War Time) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

战时食物(Food in War Time)

第1/2页

[fu:d] [ɪn] [wɔ:(r)] [taɪm]
FOOD IN WAR TIME
食物 在 战争 时间

战时食物

[baɪ]
By
经过

经过

['greɪəm] [lʌsk]
GRAHAM LUSK
格雷厄姆 卢斯克

格雷厄姆·卢斯克

[prə'fesə(r)] [ɒv; əv] [ˌfɪzi'ɒlədʒi] , [kɔ:'nel] [ˌju:nɪ'vɜ:səti] ['medɪk(ə)l] ['kɒlɪdʒ] [ɪn]
PROFESSOR OF PHYSIOLOGY , CORNELL UNIVERSITY MEDICAL COLLEGE IN
教授 的 生理 , 康奈尔 大学 医疗的 大学 在

康奈尔大学医学院生理学教授

[nju:] [jɔ:k] ['sɪti]
NEW YORK CITY
新的 约克 城市

纽约市

[ˌfɪlə'delfiə] [ænd; ənd] ['lʌndən]
PHILADELPHIA AND LONDON
费城 和 伦敦

费城和伦敦

['dʌblju:] . [bi:] . ['sɔ:ndəz] COMPANY1918
W . B . SAUNDERS COMPANY1918
W . B . 桑德斯 COMPANY1918

WB SAUNDERS 公司 1918

['kɒpiraɪt] , -
Copyright , 1918
版权 , -

版权所有，1918年

[baɪ]
by
经过

经过

['dʌblju:] . [bi:] . ['sɔ:ndəz] ['kʌmpəni]
W . B . Saunders Company
W . B . 桑德斯 公司

WB Saunders公司

['prɪntɪd] [ɪn] [ə'merɪkə]
PRINTED IN AMERICA
打印 在 美国

美国印刷

['dedɪkeɪtɪd]
DEDICATED
投入的

投入的

[tuː; tə][maɪ]
TO MY
到 我的

致我的

['feləʊ] - ['kʌntrimən]
FELLOW - COUNTRYMEN
同伴 - 同胞们

同胞们

['kɒntents]
CONTENTS
内容

内容

[peɪdʒ]
PAGE
页

页

[ai] . [ə; eɪ] ['bælənst] ['daɪət]['sɛvən]
I . A Balanced Diet 7
我 . 一个 均衡 饮食 7

一、均衡饮食 7

[ˌaɪ ˈaɪ] .
II .
二 .

二、

['kæləriz] [ɪn] ['kɒmən] [laɪf] -
Calories in Common Life 23
卡路里 在 常见的 生活 -

日常生活中的卡路里 23

[θriː] .
III .
三、 .

三、

[ruːlz] [ɒv; əv] ['seɪvɪŋ] [ænd; ənd] ['seɪfti] -
Rules of Saving and Safety 43
规则 的 保存 和 安全 -

储蓄与安全规则 43

['ɪndeks] -
Index 45
指数 -

指数 45

[nəʊt]
NOTE
笔记

笔记

[ðə; ði]['meɪdʒə(r)] [pɑːts] [ɒv; əv] [ðɪs] [smɔːl] ['vɒljuːm] [ə'pɪəd] ['ʌndə(r)]['ɑːtɪk(ə)lz] [ɪn'taɪtld] " [fuːd] [ɪn]
The major parts of this small volume appeared under articles entitled " Food in
这 主要的 部分 的 这 小的 体积 出现 在下面 文章 标题 " 食物 在
[wɔː(r)] [taɪm] " [ɪn][ðə; ði][ˌsaɪən'tɪfɪk] ['mʌnθli] [ænd; ənd] " ['kæləriz] [ɪn] ['kɒmən] [laɪf] " [ɪn] ['sɔːndəz] -
War Time " in the Scientific Monthly and " Calories in Common Life " in Saunders -
战争 时间 " 在 这 科学 月度 和 " 卡路里 在 常见的 生活 " 在 桑德斯 -
['medɪk(ə)l]['klɪnɪks] [ɒv; əv] [nɔːθ] [ə'merɪkə] . [['sɛvən]]
Medical Clinics of North America . [7]
医疗的 诊所 的 北 美国 . [7]

这本小册子的主要部分以“战时食物”为题发表在《科学月刊》上，以及以“日常生活中的卡路里”为题发表在《桑德斯北美医学诊所》上。[7]

[fuːd] [ɪn] [wɔː(r)] [taɪm]
FOOD IN WAR TIME
食物 在 战争 时间

战时食物

[ai]
I
我

我

[ə; eɪ] ['bælənst] ['daɪət]
A BALANCED DIET
一个 均衡 饮食

均衡饮食

[ðeə(r)] [ɪz][nəʊ] [daʊt] [ðæt] ['ʌndə(r)][ðə; ði][kən'dɪʃ(ə)nz] [ɪg'zɪstɪŋ] [bɪ'fɔː(r)] [ðə; ði][wɔː(r)][ðə; ði] [ə'merɪkən]
There is no doubt that under the conditions existing before the war the American
那里 是 不 怀疑 那 在下面 这 状况 现存的 前 这 战争 这 美国人
['piːp(ə)l] [lɪvd; 'laɪvd][ɪn][ə; eɪ]['haɪə(r)] [dɪ'griː] [ɒv; əv] ['kʌmfət] [ðæn; ðən] [ðæt] [ɪn'dʒɔɪd] [ɪn] ['jʊərəp] .
people lived in a higher degree of comfort than that enjoyed in Europe .
人们 居住地 在 一个 更高 程度 的 舒适 比 那 享受 在 欧洲 .

毫无疑问，在战前条件下，美国人民的生活水平比欧洲人民要高得多。

[hɑːd] [taɪmz] [ɪn] [ə'merɪkə] [hæv; həv] ['ɔːlweɪz] [biːn] ['betə(r)] [taɪmz] [ðæn; ðən][ðə; ði] [best] [taɪmz] [ɪn] ['jʊərəp]
Hard times in America have always been better times than the best times in Europe
难的 时代 在 美国 有 总是 到过 更好的 时代 比 这 最好的 时代 在 欧洲
.
.
.

美国即使在最艰难的时期，也总是比欧洲最美好的时期要好。

[æz; əz][ə; eɪ]['stjuːd(ə)nt][ɪn]['mjuːnɪk][ɪn] - [ai][rɪ'membə(r)] ['peɪɪŋ] [θriː] [d'ɒləz] [ə; eɪ] [mʌnθ] [fɔː(r); fə(r)]
As a student in Munich in 1890 I remember paying three dollars a month for
作为 一个 学生 在 慕尼黑 在 - 我 记住 付费 三 美元 一个 月 为了
[maɪ] [ruːm] ,
my room ,
我的 房间 ,

1890年我在慕尼黑读书时，记得当时每月房租是三美元。

[faɪv] [sents] ['deɪli] [fɔː(r); fə(r)][maɪ] ['brekfəst] , [kən'sɪstɪŋ] [ɒv; əv] ['kɒfi] [ænd; ənd][ə; eɪ][rəʊl] [wɪ'ðaʊt]
five cents daily for my breakfast , consisting of coffee and a roll without
五 分 日常的 为了 我的 早餐 , 由 的 咖啡 和 一个 卷 没有
['bʌtə(r)] ,
butter ,
黄油 ,

我每天早餐只花五分钱，早餐就是一杯咖啡和一个不抹黄油的小面包卷。

[ænd; ənd] ['θɜːti] - [faɪv] [sents] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [fɔː(r)] - [kɔːs] ['dɪnə(r)] [æt; ət] [ə; eɪ] ['fæʃ(ə)nəb(ə)l] ['restrɒnt] .
and thirty - five cents for a four - course dinner at a fashionable restaurant .
和 三十 - 五 分 为了 一个 四 - 课程 晚餐 在 一个 时髦 餐厅 .

在一家时尚餐厅享用四道菜的晚餐只需 35 美分。

[ðɪs] [dʌz] [nɒt] [saʊnd] [ɪk'strævəgənt] ,
This does not sound extravagant ,
这 做 不是 声音 靡 ,

这听起来并不奢侈。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [ˌreprɪ'zents] ['lʌkʃəri] [wen] [kəm'peəd] [wɪð] [ðə; ði] ['daɪət] [ɒv; əv] [ðə; ði] [pʊrɪst; pɔːrɪst] [ɪ'tæliən] ['peznts] [ɒv; əv] ['sʌðən] ['ɪtəli] .
but it represents luxury when compared with the diet of the poorest Italian peasants of southern Italy .
但 它 代表 奢华 什么时候 比较的 和 这 饮食 的 这 最贫困 意大利语 农民 的 南部 意大利 .

但与意大利南部最贫困的意大利农民的饮食相比，这已经算是奢侈了。

[tuː] [ɪ'tæliən] ['saɪəntɪsts] [dɪ'skraɪb] [haʊ] [ðɪs] [klɑːs] [ɒv; əv] ['piːp(ə)l] [lɪv; laɪv] ['meɪnli] [ɒn] ['kɔːnmiːl] ,
Two Italian scientists describe how this class of people live mainly on cornmeal ,
二 意大利语 科学家 描述 如何 这 班级 的 人们 居住 主要 在 玉米粉 ,

两位意大利科学家描述了这类人群主要以玉米粉为生的情况。

['ɒlɪv] [ɔɪl] , [ænd; ənd] [griːn] [stʌf] [ænd; ənd] [hæv; həv] [dʌn] [səʊ] [fɔː(r); fə(r)] [ˌdʒenə'reɪʃnz] .
olive oil , and green stuffs and have done so for generations .
橄榄 油 , 和 绿色的 东西 和 有 完毕 所以 为了 几代人 .

橄榄油和绿色蔬菜，我们世世代代都这样做。

[ðeə(r)] [ɪz] [nəʊ] [mɪlk] , [tʃiːz] , [ɔː(r)] [egz] [ɪn] [ðeə(r)] ['daɪətəri] .
There is no milk , cheese , or eggs in their dietary .
那里 是 不 牛奶 , 奶酪 , 或者 鸡蛋 在 他们的 饮食 .

他们的饮食中不含牛奶、奶酪或鸡蛋。

[miːt] [ɪn] [ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] [fæt] [pɔːk] [ɪz] ['teɪkən] [θriː] [ɔː(r)] [fɔː(r)] [taɪmz] [ə; eɪ] [jɪə(r)] .
Meat in the form of fat pork is taken three or four times a year .
肉 在 这 形式 的 胖的 猪肉 是 已采取 三 或者 四 时代 一个 年 .

一年中会吃三到四次肥猪肉。

['kɔːnmiːl] [ɪz] ['teɪkən] [æz; əz] " [pə'lentə] , " [ɔː(r)] [ɪz] [mɪkst] [wɪð] [biːnz] [ænd; ənd] [ɔɪl] ,
Cornmeal is taken as " polenta , " or is mixed with beans and oil ,
玉米粉 是 已采取 作为 " 玉米粥 , " 或者 是 混合 和 豆子 和 油 ,

玉米粉可以做成“波伦塔”，也可以与豆类和油混合食用。

[ɔː(r)] [ɪz] [meɪd] ['ɪntuː] [kɔːn] [bred] .
or is made into corn bread .
或者 是 制成 进入 玉米 面包 .

或者做成玉米面包。

['kæbɪdʒ] [ɔː(r)] [ðə; ði] [liːvz] [ɒv; əv] [biːts] [ɑː(r); ə(r)] [[eit]]
Cabbage or the leaves of beets are [8]
卷心菜 或者 这 树叶 的 甜菜 是 [8]

卷心菜或甜菜叶是[8]

[bɔɪld] [ɪn] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [ðen] ['iːt(ə)n] [wɪð] [ɔɪl] ['fleɪvəd] [wɪð] ['gɑːlɪk] [ɔː(r)] ['spæniʃ] ['pepə(r)] .
boiled in water and then eaten with oil flavored with garlic or Spanish pepper .
煮沸 在 水 和 然后 吃 和 油 调味 和 蒜 或者 西班牙语 胡椒 .

用水煮熟后，蘸着蒜油或西班牙辣椒油食用。

[wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fæmɪlɪz] [ɪn'vestɪgeɪtɪd] [kən'sistid] [ɒv; əv] [eɪt] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz] , [ɒv; əv] [huːm] [tuː]
One of the families investigated consisted of eight individuals , of whom two
一 的 这 家庭 调查 由……组成 的 八 个人 , 的 谁 二

[wɜː(r); wə(r)] ['tʃɪldrən] .
were children .
是 孩子们 .

被调查的家庭中有八名成员，其中两名是儿童。

[ðə; ði] ['ænjuəl] ['ɪnkʌm] [wɒz; wəz] - [fræŋks] , [ɔː(r)] $84 .
The annual income was 424 francs , or $84 .
这 年度的 收入 曾是 - 法郎 , 或者 $84 .

年收入为 424 法郎，即 84 美元。

[ɒv; əv] [ðɪs] ,
Of this ,
的 这 ,

其中，

[θriː] [sents] [pə(r)] [deɪ] [pə(r)] ['ædʌlt; ə'dʌlt] [wɒz; wəz] [spent] [fɔː(r); fə(r)] [fuːd] [ænd; ənd] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ]
three cents per day per adult was spent for food and the remaining
三 分 每 天 每 成人 曾是 花费 为了 食物 和 这 其余的

[θriː] - [fɪfθs] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [sent] [wɒz; wəz] [spent] [fɔː(r); fə(r)] ['ʌðə(r)] [p'ɜːpəsɪz] .
three - fifths of a cent was spent for other purposes .
三 - 五分之一 的 一个 中心 曾是 花费 为了 其他 目的 .

每位成年人每天花费 3 美分用于食物，剩余的 3/5 美分用于其他用途。

['lɪt(ə)l] ['wʌndə(r)] [ðæt] [sʌtʃ] ['piːp(ə)l] [hæv; həv] [maɪ'greɪtɪd] [tuː; tə] [ə'merɪkə] ,
Little wonder that such people have migrated to America ,
小的 想知道 那 这样的 人们 有 已迁移 到 美国 ,

难怪这些人会移民到美国。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [straɪk] [sʌm; səm] [æz; əz] [ə'stɒnɪʃɪŋ] [ðæt] [ə; eɪ] [reɪs] [səʊ] ['nʌrɪʃt] [ʃʊd; ʃəd]
but it may strike some as astonishing that a race so nourished should
但 它 可能 罢工 一些 作为 惊人 那 一个 种族 所以 营养 应该

[hæv; həv] [bɪ'kʌm] [ðə; ði] [mæn] ['paʊə(r)] [ɪn] [ðə; ði] [kən'strʌkʃn] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] ['relˌwe] ,
have become the man power in the construction of our railways ,
有 变得 这 男人 力量 在 这 建造 的 我们的 铁路 ,

但有些人可能会感到惊讶，这样一个养育如此丰富的民族竟然成为了我们铁路建设的主力军。

['aʊə(r)] ['sʌbwei] , [ænd; ənd] ['aʊə(r)] [greɪt] ['bɪldɪŋz] .
our subways , and our great buildings .
我们的 地铁 , 和 我们的 伟大的 建筑物 .

我们的地铁和我们宏伟的建筑。

['dɑːktər; draɪv] . [mə'kɑːləm] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['siːkrət] [ɒv; əv] [ˌaɪ 'tiː] [ɔːl] [laɪz] [ɪn] [ðə; ði] [griːn]
Dr . McCollum will tell you that the secret of it all lies in the green
博士 . 麦科勒姆 将要 告诉 你 那 这 秘密 的 它 全部 谎言 在 这 绿色的

[liːvz] .
leaves .
树叶 .

麦科勒姆博士会告诉你，这一切的秘密就在于绿叶。

[ðə; ði] ['kwɒləti] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['prəʊtiːn] [ɪn] [kɔːn] [ɪz] [pɔː(r); pʊə(r)] ,
The quality of the protein in corn is poor ,
这 质量 的 这 蛋白质 在 玉米 是 贫穷的 ,

玉米中的蛋白质质量较差。

[bʌt; bət][ðə; ði]['prəʊtiːn][ɪn][ðə; ði] [liːvz] ['sʌplɪmənts] [ðæt] [ɒv; əv] [kɔːn] , [səʊ] [ðæt] [ə; eɪ] [gʊd] [rɪ'zʌlt]
but the protein in the leaves supplements that of corn , so that a good result
但 这 蛋白质 在 这 树叶 补充剂 那 的 玉米 , 所以 那 一个 好的 结果

[ɪz] [əb'teɪnd] .
is obtained .
是 获得 .

但叶子中的蛋白质可以补充玉米中的蛋白质，从而取得良好的效果。

['ɒlɪv] [ɔɪl] [wen] ['teɪkən] [ə'ləʊn] [ɪz] [ə; eɪ] [pɔː(r); pʊə(r)] [fæt] [ɪn] [ə; eɪ] ['njuːtrətɪv] [sens] ,
Olive oil when taken alone is a poor fat in a nutritive sense ,
橄榄 油 什么时候 已采取 独自的 是 一个 贫穷的 胖的 在 一个 营养 感觉 ,

橄榄油单独食用时，从营养角度来看是一种劣质脂肪。

[bʌt; bət] [wen] ['teɪkən] [wɪð] [griːn] [liːvz] , [ðiːz] ['fɜːnɪʃ] [ðæt] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [pɪ'kjuːliə(r)]
but when taken with green leaves , these furnish that one of the peculiar
但 什么时候 已采取 和 绿色的 树叶 , 这些 提供 那 一 的 这 奇特

[ək'sesəri] ['sʌbstəns] ,
accessory substances ,
配饰 物质 ,

但与绿叶一起服用时，它们能提供一种特殊的辅助物质，

['kɒmənli] [nəʊn] [æz; əz] ['vɪtəmɪn] , [wɪtʃ] [ɪz] ['prez(ə)nt] [məʊst] [ə'bʌndəntli] [ɪn] ['bʌtə(r)] - [fæt] ,
commonly known as vitamines , which is present most abundantly in butter - fat ,
通常 已知 作为 维生素 , 哪个 是 展示 最多 大量 在 黄油 - 胖的 ,

通常被称为维生素，其中含量最丰富的是乳脂。

[ænd; ənd] [gɪvz] [tuː; tə] ['bʌtə(r)] - [fæt] [ænd; ənd] [tuː; tə] [ðə; ði] [fæt] [ɪn] [həʊl] [mɪlk] [ɪts] ['dɒmɪnənt] ['njuːtrətɪv]
and gives to butter - fat and to the fat in whole milk its dominant nutritive
和 给予 到 黄油 - 胖的 和 到 这 胖的 在 所有的 牛奶 它是 主导的 营养

['væljuː] .
value .
价值 .

并赋予乳脂和全脂牛奶中的脂肪以主要的营养价值。

[ðə; ði] [griːn] [liːvz] ['laɪkwaɪz] ['fɜːnɪʃ] [ə'nʌðə(r)] [ək'sesəri] ['sʌbstəns] , ['ɔːlsəʊ] ['prez(ə)nt] [ɪn] [mɪlk] ,
The green leaves likewise furnish another accessory substance , also present in milk ,
这 绿色的 树叶 同样地 提供 其他 配饰 物质 , 还 展示 在 牛奶 ,

绿叶还含有另一种辅助物质，这种物质也存在于牛奶中。

[ə; eɪ] ['sʌbstəns] [wɪtʃ] [ɪz] ['sɒljəb(ə)l] [ɪn] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɪz] ['nesəsəri] [fɔː(r); fə(r)] ['nɔːm(ə)l] [laɪf] .
a substance which is soluble in water and which is necessary for normal life .
一个 物质 哪个 是 可溶 在 水 和 哪个 是 必要的 为了 普通的 生活 .

一种可溶于水且对正常生命活动至关重要的物质。

[ˌfɜːðə'mɔː(r)] ,
Furthermore ,
此外 ,

此外，

[ðə; ði] [griːn] [liːvz] [kən'teɪn] ['mɪnərəl] ['mætə(r)] [ɪn] [kən'sɪdərəb(ə)l] ['kwɒntəti] [ænd; ənd] [ɪn] [ə'baʊt] [ðə; ði]
the green leaves contain mineral matter in considerable quantity and in about the
这 绿色的 树叶 包含 矿物 事情 在 大量 数量 和 在 关于 这

[seɪm] [prə'pɔːʃ(ə)nz] [æz; əz] [ðeɪ] [ɪg'zɪst] [ɪn] [mɪlk] .
same proportions as they exist in milk .
相同的 比例 作为 他们 存在 在 牛奶 .

绿叶中含有大量的矿物质，其比例与牛奶中的矿物质比例大致相同。

[hɪə(r)] [ðen] [ɪz][ðə; ði] ['mesɪdʒ] [ɒv; əv] [ɪ'kɒnəmi] [ɪn]['daɪət] , [kɔːn] [ðə; ði] [tʃiːpɪst] [ɒv; əv][ɔːl][ðə; ði] ['sɪərɪəls] ,

Here then is the message of economy in diet , corn the cheapest of all the cereals ,

这里 然后 是 这 信息 的 经济 在 饮食 , 玉米 这 最便宜 的 全部 这 谷物 ,

这就是节约饮食的真谛：玉米是所有谷物中最便宜的。

[ə; eɪ]['vedʒtəb(ə)l][ɔɪl] [tʃiːpə] [baɪ] [[naɪn]]

a vegetable oil cheaper by [9]

一个 蔬菜 油 更便宜 经过 [9]

更便宜的植物油[9]

[fɑː(r)][ðæn; ðən]['ænɪm(ə)l][fæt] , [wɪtʃ] [tuː] [mə'tɪəriəlz]['teɪkən][tə'geðə(r)] [wʊd] [brɪŋ] [dɪ'zɑːstə(r)][ə'pɒn] [ðə; ði]['hjuːmən] [reɪs] ,

far than animal fat , which two materials taken together would bring disaster upon the human race ,

远的 比 动物 胖的 , 哪个 二 材料 已采取 一起 会 带来 灾难 之上 这 人类 种族 ,

远不及动物脂肪，这两种物质混合在一起会给人类带来灾难。

[bʌt; bət] [ɪf] ['teɪkən] [wɪð] [ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['kæbɪdʒ] [ɔː(r)] [biːt] - [tɒps] [ðeɪ] [bɪ'kʌm] ['keɪpəb(ə)l] [ɒv; əv] [meɪn'teɪnɪŋ] [mæn'kaɪnd][frɒm; frəm][ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n][tuː; tə][ˌdʒenə'reɪʃ(ə)n] .

but if taken with the addition of cabbage or beet - tops they become capable of maintaining mankind from generation to generation .

但 如果 已采取 和 这 添加 的 卷心菜 或者 甜菜 - 最高额 他们 变得 有能力的 的 保持 人类 从 一代 到 一代 .

但如果与卷心菜或甜菜叶一起食用，它们就能够维持人类世世代代的生存。

[wʌn] [kæn; kən] ['seɪfli] [rɪ'fɜː(r)][tuː; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['daɪət][æz; əz][ə; eɪ] ['bælənst] ['daɪət] .

One can safely refer to such a diet as a balanced diet .

一 能 安全 参考 到 这样的 一个 饮食 作为 一个 均衡 饮食 .

这样的饮食可以称得上是均衡饮食。

[dʒʌst][æz; əz][ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv][ðə; ði]['mɒd(ə)n][ɪkˌsperɪ'ment(ə)l][ˌbaɪə'lɒdʒɪk(ə)l][ə'næləsɪs][ɒv; əv][ə; eɪ] ['bælənst] ['ræʃ(ə)n][ɪn] [wɪtʃ] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['ræʃ(ə)n][ɪz]['gɪv(ə)n][tuː; tə][ræts][ænd; ənd][ɪts] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] [æz; əz] [ə; eɪ]['daɪət][ɪz] ['testɪd] [baɪ][ɪts][kə'pæsəti][tuː; tə] [sə'pɔːt] ['nɔːm(ə)l] [grəʊθ] [ænd; ənd] [ˌriːprə'dʌkʃn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['spiːʃiːz] ,

Just as in the case of the modern experimental biological analysis of a balanced ration in which such a ration is given to rats and its efficiency as a diet is tested by its capacity to support normal growth and reproduction of the species ,

只是 作为 在 这 案件 的 这 现代的 实验 生物 分析 的 一个 均衡 配给 在 哪个 这样的 一个 配给 是 给定 到 老鼠 和 它是 效率 作为 一个 饮食 是 测试 经过 它是 容量 到 支持 普通的 生长 和 生殖 的 这 物种 ,

就像现代实验生物学分析均衡日粮一样，将这种日粮喂给老鼠，并通过其支持物种正常生长和繁殖的能力来测试其作为饮食的效率。

[səʊ][hɪə(r)][ðə; ði][ɪkˌsperɪ'ment(ə)l] ['evɪdəns] [ɪz] [prɪ'zentɪd] [ðæt] [kɔːn] [ænd; ənd] ['ɒlɪv] [ɔɪl] [meɪ] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ] [sə'steɪnɪŋ] ['daɪət] [wen] [griːn] [liːvz] [ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] [ˌsʌplɪ'mentri] ['fæktə(r)] .

so here the experimental evidence is presented that corn and olive oil may become a sustaining diet when green leaves are a supplementary factor .

所以 这里 这 实验 证据 是 呈现 那 玉米 和 橄榄 油 可能 变得 一个 维持 饮食 什么时候 绿色的 树叶 是 一个 补充 因素 .

因此，这里提出的实验证据表明，当绿叶蔬菜作为补充因素时，玉米和橄榄油可以成为一种可持续的饮食。

[ðɪs] [prɪ'lɪmɪnəri] [sketʃ] [ʃəʊz] ['sevrəl] [ɪm'pɔːt(ə)nt] [ˌfʌndə'mentl] [ɒv; əv] [fuːd] [ænd; ənd][njuˈtrɪʃ(ə)n] .

This preliminary sketch shows several important fundamentals of food and nutrition .

这 初步的 草图 演出 一些 重要的 基本面 的 食物 和 营养 .

这张初步草图展示了食物和营养的几个重要基本原理。

[ɪf] [wʌn] [gɪvz] [æn; ən]['ænɪm(ə)l][ə; eɪ]['mɪkstʃə(r)][ɒv; əv]['pjʊərɪfaɪd] [fu:d] - [stʌf] , [pjʊə(r)]['prəʊti:n] ,
If one gives an animal a mixture of purified food - stuffs , pure protein ,
如果 一 给予 一个 动物 一个 混合物 的 纯化 食物 - 东西 , 纯的 蛋白质 ,
[pjʊə(r)] [stɑ:tʃ] ,
pure starch ,
纯的 淀粉 ,

如果给动物喂食纯化食品、纯蛋白质、纯淀粉的混合物，

['pjʊərɪfaɪd][fæt] , [ænd; ənd][ə; eɪ]['mɪkstʃə(r)][ɒv; əv][sɔ:lts; sɒlts] [laɪk] [ðə; ði][sɔ:lts; sɒlts][ɒv; əv] [mɪlk] , [ðə; ði]
purified fat , and a mixture of salts like the salts of milk , the
纯化 胖的 , 和 一个 混合物 的 盐 喜欢 这 盐 的 牛奶 , 这
['ænɪm(ə)l] [wɪl] ['ʃʊəli; 'ʃɔ:li][daɪ] .
animal will surely die .
动物 将要 一定 死 .

提纯的脂肪，以及类似牛奶中盐分的混合物，会让动物死亡。

[bʌt; bət] [ɪf] [wʌn] ['sʌbstəˌtjʊt] ['bʌtə(r)] - [fæt][fɔ:(r); fə(r)]['pjʊərɪfaɪd][fæt] ,
But if one substitutes butter - fat for purified fat ,
但 如果 一 替代品 黄油 - 胖的 为了 纯化 胖的 ,

但如果用乳脂代替精制脂肪，

[ænd; ənd] [ædz] [ə; eɪ]['wɔ:tə(r)][sə'lu:ʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl][sɔ:lts; sɒlts][ɒv; əv] [mɪlk] , [ðə; ði]['ænɪm(ə)l]
and adds a water solution of the natural salts of milk , the animal
和 添加 一个 水 解决方案 的 这 自然的 盐 的 牛奶 , 这 动物
[laɪvz; lɪvz][ænd; ənd] [θraiv] .
lives and thrives .
生活 和 蓬勃发展 .

并加入牛奶中天然盐分的水溶液，动物就能存活并茁壮成长。

[ə'gen] ,
Again ,
再次 ,

再次，

[ðə; ði] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] [ʃəʊz] [haʊ] [kɔ:n] [meɪ] [bi:; bi][səʊ] ['sʌplɪmentɪd] [wɪð] ['ʌðə(r)] [fu:d] - [stʌf] [æz; əz]
the illustration shows how corn may be so supplemented with other food - stuffs as
这 插图 演出 如何 玉米 可能 是 所以 补充 和 其他 食物 - 东西 作为
[tu:; tə] [bɪ'kʌm] [ɪk'stri:mli] ['væljuəb(ə)l][ɪn][nju'trɪʃ(ə)n] .
to become extremely valuable in nutrition .
到 变得 极其 有价值的 在 营养 .

插图显示了如何通过添加其他食物来补充玉米，从而使其在营养方面变得极其有价值。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ɪ'speʃəli] ['væljuəb(ə)l][æt; ət][ðə; ði]['prez(ə)nt] [taɪm] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [kɔ:n] [ɪz] [kəm'pærətɪvli] [tʃi:p]
It is especially valuable at the present time because corn is comparatively cheap
它 是 尤其 有价值的 在 这 展示 时间 因为 玉米 是 比较 便宜的
[ænd; ənd]['plentɪf(ə)l] .
and plentiful .
和 丰富 .

目前玉米价格相对低廉且供应充足，因此它尤其有价值。

[bʌt; bət][wʌn][ɑ:sks] [haʊ] [ə'baʊt] [pə'lægrə] ?
But one asks how about pellagra ?
但 一 问 如何 关于 糙皮病 ?

但有人会问，糙皮病呢？

[ˌaɪ 'ti:][mʌst; məst][bi:; bi][hɪə(r)] ['defɪnətli] ['steɪtɪd] [ðæt] [ðə; ði][ju:z][ɒv; əv] ['kɔ:nmi:l] [ɪz][nɒt][ðə; ði] [kɔ:z]
It must be here definitely stated that the use of cornmeal is not the cause
它 必须 是 这里 确实 声明 那 这 使用 的 玉米粉 是 不是 这 原因
[ɒv; əv] [pə'lægrə] ,
of pellagra ,
的 糙皮病 ,

必须在此明确指出，食用玉米粉并非糙皮病的病因。

[prə'vaɪdɪd][ðə; ði] [raɪt] [kaɪnd][ɒv; əv]['ʌðə(r)] [fu:dz] [bi:; bi]['teɪkən] [wɪð] [ˌaɪ 'ti:] . [-]
provided the right kind of other foods be taken with it . [10]
假如 这 正确的 种类 的 其他 食物 是 已采取 和 它 . [-]

前提是要搭配合适的其他食物一起食用。[10]

[pə'lægrə] [ə'kɜ:z] [ɪn][ðə; ði] " [kɔ:n] [belt] " [ɒv; əv][ðə; ði][ju'naɪtɪd] [steɪts] ,
Pellagra occurs in the " corn belt " of the United States ,
糙皮病 发生 在 这 " 玉米 腰带 " 的 这 团结的 各州 ,

糙皮病多发于美国的“玉米带”地区。

[ænd; ənd] [ɪ'speʃəli] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['pʊrər] ['klɑ:sɪz] [ɪn][ðə; ði] [saʊθ] .
and especially among the poorer classes in the south .
和 尤其 之中 这 贫穷 课程 在 这 南 .

尤其是在南方较贫困的阶层中。

[ðə; ði] [dɪ'zi:z] [hæz; həz] [dɪ'veləpt] [sɪns] [ðə; ði] [ˌɪntrə'dʌkʃn] [ɪn] - [ɒv; əv] ['haɪli] [pə'fektɪd]
The disease has developed since the introduction in 1880 of highly perfected
这 疾病 有 发达 自从 这 介绍 在 - 的 高度 完善
['mɪlɪŋ] [mə'ʃi:nəri] [wɪtʃ] ['fə:niʃ] [kɔ:n] [ænd; ənd] [wi:t] [kəm'pli:tli] [fri:d] [frɒm; frəm][ðeə(r)]
milling machinery which furnishes corn and wheat completely freed from their
铣削 机械 哪个 提供 玉米 和 小麦 完全地 自由 从 他们的
['aʊtə(r)] ['kʌvərɪŋz] .
outer coverings .
外 覆盖物 .

自 1880 年引入高度完善的碾磨机械以来，这种疾病就一直存在，因为碾磨机械能够使玉米和小麦完全去除外壳。

[ɪn] ['ɪtəli] , [weə(r)] [ðə; ði] ['mɪlɪŋ] [ɒv; əv] [kɔ:n] [ɪz] [stɪl] ['prɪmətɪv] ,
In Italy , where the milling of corn is still primitive ,
在 意大利 , 在哪里 这 铣削 的 玉米 是 仍然 原始 ,

在意大利，玉米的碾磨工艺仍然很原始。

[pə'lægrə] [ɪz] [nɒt] [səʊ] [sɪ'vɪə(r)] [æz; əz] [wɪð] [ˌju: 'es] ,
pellagra is not so severe as with us ,
糙皮病 是 不是 所以 严重 作为 和 我们 ,

他们的糙皮病症状没有我们这么严重。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði] [kɔ:n] ['ɒfl] [ɪz] [nɒt] [kəm'pli:tli] [rɪ'mu:vd] [ænd; ənd] [ðɪs] [kən'teɪnz] [ðə; ði] [ək'sesəri]
because the corn offal is not completely removed and this contains the accessory
因为 这 玉米 内脏 是 不是 完全地 已移除 和 这 包含 这 配饰
[fu:d] ['sʌbstənsɪz] [ɔ:(r)] ['vɪtəmɪn] [wɪtʃ] [ɑ:(r); ə(r)] [ɪ'senʃ(ə)l] [tu:; tə] [laɪf] .
food substances or vitamines which are essential to life .
食物 物质 或者 维生素 哪个 是 基本的 到 生活 .

因为玉米内脏没有完全去除，其中含有对生命至关重要的辅助营养物质或维生素。

[pə'lægrə] [ɪz] ['dʒen(ə)rəli] [bɪ'li:vd] [tu:; tə] [bi:; bi] [prə'dju:st] [baɪ] [ə; eɪ] [tu:] [ɪk'sklu:sɪv] [ju:z] [ɒv; əv] ['haɪli]
Pellagra is generally believed to be produced by a too exclusive use of highly
糙皮病 是 一般来说 相信 到 是 生产 经过 一个 也 独家的 使用 的 高度
[mɪld] [kɔ:n] [ænd; ənd] [wi:t] ['flaʊə(r)] [ɪn] [əˌsəʊsi'eɪʃn; əˌsəʊʃi'eɪʃn] [wɪð] [sɔ:lt] [mi:ts] [ænd; ənd] [kænd]
milled corn and wheat flour in association with salt meats and canned
磨碎 玉米 和 小麦 面粉 在 协会 和 盐 肉类 和 罐装
[gʊdz] ,
goods ,
商品 ,

人们普遍认为，糙皮病是由于过度食用高度研磨的玉米粉和小麦粉，以及搭配咸肉和罐头食品造成的。

[ɔ:l] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [ɑ:(r); ə(r)] [dɪ'fɪʃ(ə)nt] [ɪn] ['vɪtəmɪn] .
all of which are deficient in vitamines .
全部 的 哪个 是 不足 在 维生素 .

它们都缺乏维生素。

[ðə; ði][ədˌmɪnɪ'streɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [freʃ] [mɪlk][ɪz]['nætʃ(ə)rəli]['ɪndəˌkeɪtɪd] .
The administration of fresh milk is naturally indicated .
这 行政 的 新鲜的 牛奶 是 自然 表明的 .

自然而然地，应该补充新鲜牛奶。

['goʊldˌbɜːrgər] [steɪts] [ðæt] ['ɑːftə(r)][ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [mɪlk] [tuː; tə][ðə; ði]['daɪət][ɒv; əv][ə; eɪ] [pə'leɪgrɪn]
Goldberger states that after the addition of milk to the diet of a pellagrin
戈德伯格 各州 那 后 这 添加 的 牛奶 到 这 饮食 的 一个 皮拉格林
,
,
,

戈德伯格指出，在给糙皮病患者的饮食中添加牛奶后，

[ðə; ði]['tɪpɪk(ə)l]['klɪnɪk(ə)l]['pɪktʃə(r)][ɒv; əv] [pə'lægrə] [nəʊ][lɒŋgə(r)][pə'sist, -'zist] .
the typical clinical picture of pellagra no longer persists .
这 典型的 临床 图片 的 糙皮病 不 更长 持续 .

糙皮病的典型临床表现已不再持续。

[ðə; ði][pɔː(r); pʊə(r)][ɪn][ðə; ði] [mɪl] [taʊnz] [ɒv; əv][ðə; ði] [saʊθ] [lɪvd; 'laɪvd] [tuː] [ɪk'skluːsɪvli] [ə'pɒn][ə; eɪ] [kɔːn]
The poor in the mill towns of the South lived too exclusively upon a corn
这 贫穷的 在 这 磨 城镇 的 这 南 居住地 也 只 之上 一个 玉米
['daɪət] [wɪ'ðaʊt] [əd'mɪkstʃə(r)][ɒv; əv][mɪlk][ɔː(r)] [freʃ] ['ænɪm(ə)l] [fuːd] [ɔː(r)]['iːv(ə)n][ɒv; əv] ['kæbɪdʒ] ,
diet without admixture of milk or fresh animal food or even of cabbage ,
饮食 没有 混合物 的 牛奶 或者 新鲜的 动物 食物 或者 甚至 的 卷心菜 ,

南方工厂城镇的穷人饮食过于单一，只吃玉米，不添加牛奶、新鲜动物饲料，甚至连卷心菜也不吃。

[ænd; ənd][pə'lægrə][hæz; həz] [biːn] [ðə; ði] ['kɒnsɪkwəns] .
and pellagra has been the consequence .
和 糙皮病 有 到过 这 结果 .

结果，她患上了糙皮病。

[ðə; ði] [fuːd] [əd'mɪnɪstreɪtə(r)][ɑːsks][ˌjuː 'es][tuː; tə] [iːt] [kɔːn] [bred] [ænd; ənd] [seɪv] [ðə; ði] [wiːt] [fɔː(r); fə(r)]
The Food Administrator asks us to eat corn bread and save the wheat for
这 食物 行政人员 问 我们 到 吃 玉米 面包 和 节省 这 小麦 为了
[ɪk'spɔːt; 'ekspɔːt] .
export .
出口 .

粮食管理部门要求我们吃玉米面包，把小麦留作出口。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['veri] [smɔːl] ['sækrɪfaɪs][tuː; tə] [iːt] [kɔːn] [bred] [æt; ət][wʌn] [miːl] [ɔː(r)][mɔː(r)][ə; eɪ] [deɪ] .
It is a very small sacrifice to eat corn bread at one meal or more a day .
它 是 一个 非常 小的 牺牲 到 吃 玉米 面包 在 一 一顿饭 或者 更多的 一个 天 .

一天吃一顿或几顿玉米面包，这只是很小的牺牲。

['ɪndiən] [kɔːn] [seɪvd] ['aʊə(r)] [njuː] ['ɪŋglənd] ['ænsestəz; 'ænsəstəz][frɒm; frəm][stɑː'veɪʃ(ə)n] ,
Indian corn saved our New England ancestors from starvation ,
印度 玉米 已保存 我们的 新的 英格兰 祖先 从 饥饿 ,

印第安玉米拯救了我们新英格兰的祖先免于饥饿。

[ænd; ənd][wiː; wi][kæn; kən][ɪn] [pɑːt] ['sʌbstɪtjuːt] [ˌaɪ 'tiː][fɔː(r); fə(r)]['aʊə(r)] [wiːt] [ænd; ənd][send][ðə; ði]
and we can in part substitute it for our wheat and send the
和 我们 能 在 部分 代替 它 为了 我们的 小麦 和 发送 这
['lætə(r)] [ə'brɔːd] [tuː; tə][speə(r)]['ʌðə(r)z][frɒm; frəm][stɑː'veɪʃ(ə)n] .
latter abroad to spare others from starvation .
后者 国外 到 空闲的 其他的 从 饥饿 .

我们可以部分用它来代替小麦，并将小麦运往国外，以避免其他人挨饿。

[ðə; ði] ['sɪmplɪst] ['elɪmənts] [ɒv; əv]['pætriətɪzəm; 'peɪtriətɪzəm][dɪ'mɑːnd] [ðæt] [wiː; wi][duː; də] [ðɪs] .
The simplest elements of patriotism demand that we do this .
这 最简单的 元素 的 爱国主义 要求 那 我们 做 这 .

爱国主义最简单的要素就要求我们这样做。

['ðeəfɔː(r)] [let] [ˌjuː 'es] [kraɪ] , " [iːt] [kɔːn] [-]
Therefore let us cry , " Eat corn [11]
所以 让 我们 哭 , " 吃 玉米 [-]

因此，让我们高呼："吃玉米[11]

[bred] [ænd; ənd] [seɪv] [ðə; ði] [wiːt] [fɔː(r); fə(r)] [frɑːns] , [ðə; ði] [həʊm] [ɒv; əv] [ˌlɑːfaɪ'et] !
bread and save the wheat for France , the home of Lafayette !
面包 和 节省 这 小麦 为了 法国 , 这 家 的 拉斐特 !

把面包做成面包，把小麦留给法国，那是拉法耶特的故乡！

" [ðə; ði] [ju'naɪtɪd] [steɪts] [dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv] ['ægrɪkʌltʃə(r)] [hæz; həz] ['estɪmeɪtɪd] [ðæt] ['əʊnli] [sɪks] . [sɪks] [pə(r)] [sent] .
" The United States Department of Agriculture has estimated that only 6 . 6 per cent .
" 这 团结的 各州 部门 的 农业 有 估计的 那 仅有的 6 . 6 每 中心 .

美国农业部估计，只有 6.6%。

[ɒv; əv] ['aʊə(r)] [kɔːn] [krɒp] [ɪz] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] ['hjuːmən] [fuːd] , [ænd; ənd] [ɒv; əv] [ðɪs] , [θriː] . [fɔːr] [pə(r)] [sent] .
of our corn crop is used for human food , and of this , 3 . 4 per cent .
的 我们的 玉米 庄稼 是 用过的 为了 人类 食物 , 和 的 这 , 3 . 4 每 中心 .

我们的玉米作物中，有 3.4% 用于人类食品。

[ɪz] [kən'sjuːmd] [baɪ] [ðə; ði] ['fɑːrmərz] [ænd; ənd] [ðeə(r)] ['fæmɪlɪz] .
is consumed by the farmers and their families .
是 消耗 经过 这 农民 和 他们的 家庭 .

供农民及其家人食用。

[ðə; ði] [ˌsʌbstɪ'tjuːʃ(ə)n] [ɒv; əv] [fuːdz] [ɪz] [nəʊ] [njuː] [θɪŋ] .
The substitution of foods is no new thing .
这 替代 的 食物 是 不 新的 事物 .

食物替代并非新鲜事。

[wiː; wi] [faɪnd] [ðæt] [æn; ən] ['ɪŋglɪʃ] [kən'temp(ə)rəri] ['ɔːθə(r)] [ðʌs] [dɪ'skraɪbd] [ðə; ði] [fuːd] ['hæbɪts] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ɪŋglɪʃ] ['piːp(ə)l] ['djʊərɪŋ] [ðə; ði] " ['gəʊldən] [deɪz] [ɒv; əv] [gʊd] [kwiːn] [bes] ,
We find that an English contemporary author thus described the food habits of the English people during the " golden days of Good Queen Bess ,
我们 寻找 那 一个 英语 当代的 作者 因此 描述 这 食物 习惯 的 这 英语 人们 期间 这 " 金的 天 的 好的 女王 贝丝 ,

我们发现，一位英国当代作家曾这样描述英国人在"贝丝女王的黄金时代"的饮食习惯。

" [θriː] ['hʌndrəd] [ænd; ənd] ['fɪfti] [j'ɪəz] [ə'gəʊ] :
" three hundred and fifty years ago :
" 三 百 和 五十 年 前 :

三百五十年前：

" [ðə; ði] - ['kɒmənli] [prə'vaɪd] [ðəm'selvz] [sə'fɪʃntli] [ɒv; əv] [wiːt] [fɔː(r); fə(r)] [ðeə(r)] [əʊn] ['teɪblz] ,
" The gentilitie commonly provide themselves sufficiently of wheat for their own tables ,
" 这 - 通常 提供 他们自己 足够 的 小麦 为了 他们的 自己的 表格 ,

"贵族们通常会为自己储备足够的粮食，供自己食用。"

[ðeə(r)] ['haʊshəʊld] [ænd; ənd] [pʊr] ['neɪbɜːrz] [ɪn][sʌm; səm] ['ʃaɪəz] [ɑː(r); ə(r)] [fɔːst] [tuː; tə]
whylest their household and poore neighbours in some shires are forced to
为什么 他们的 家庭 和 贫穷 邻居 在 一些 郡 是 强制 到
['kɒntent] [ðəm'selvz] [wɪð] [raɪ] [ɔː(r)] - ;
content themselves with rye or barleie ;
内容 他们自己 和 黑麦 或者 - ;

否则，他们家和一些郡的贫困邻居就只能勉强吃上黑麦或大麦了；

[jeɪ] [ænd; ənd][ɪn][taɪm][ɒv; əv] [dɜːθ] ['meni] [wɪð] [bred] [meɪd] [eɪðɚ] [ɒv; əv] [biːnz] ,
yea and in time of dearth many with bread made eyther of beanes ,
是的 和 在 时间 的 匮乏 许多 和 面包 制成 艾瑟 的 豆类 ,

是的，在粮食短缺时期，许多人用豆子或其他原料制作面包。

['piːsən] [[wʌn]] [ɔː(r)][oʊ'tiːz] , [ɔː(r)][ɒv; əv][ˌɔːltə'geðə(r)][ænd; ənd][sʌm; səm] - [ə'mʌŋ] .
peason [1] or otes , or of altogether and some acornes among .
皮森 [1] 或者 备注 , 或者 的 共 和 一些 - 之中 .

peason[1] 或 notes，或 全部和一些橡子之间。

" [ə; eɪ] ['dɪfrəns] [bɪ'twiːn] [ðəʊz] [deɪz] [ænd; ənd]['aʊəz][ɪz] [ðæt] [ðə; ði] " - " [ænd; ənd][ðə; ði] "
" A difference between those days and ours is that the " gentilitie " and the "
" 一个 不同之处 之间 那些 天 和 我们的 是 那 这 " - " 和 这 "
[pʊr] ['neɪbɜːrz] " [ɑː(r); ə(r)] [naʊ] [ɑːskt] [tuː; tə][ju'naɪt][ɪn] [rɪ'dʊsɪŋ] [ðə; ði] [kən'sʌmpʃ(ə)n] [ɒv; əv]
poore neighbours " are now asked to unite in reducing the consumption of
贫穷 邻居 " 是 现在 问 到 团结 在 减少 这 消耗 的
[wiːt] [ænd; ənd][tuː; tə][duː; də] [ðɪs] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['seɪfti] [ænd; ənd]['welfeə(r)][ɒv; əv][ɔːl][mæn'kaɪnd] .
wheat and to do this for the safety and welfare of all mankind .
小麦 和 到 做 这 为了 这 安全 和 福利 的 全部 人类 .

“那时和我们今天的区别在于，现在要求‘上流社会’和‘贫困邻居’团结起来减少小麦的消费，这样做是为了全人类的安全和福祉。”

[ə'nʌðə(r)] [pɔɪnt] [ɪn][wɔː(r)] [ɪ'kɒnəmi] [ɪz][ðə; ði][juːz][ɒv; əv] [həʊl] [mɪlk] [ɪn]['greɪtə(r)] ['kwɒntəti] ,
Another point in war economy is the use of whole milk in greater quantity ,
其他 观点 在 战争 经济 是 这 使用 的 所有的 牛奶 在 更大的 数量 ,

战时经济的另一个重点是大量使用全脂牛奶。

[ænd; ənd][ðə; ði] [ˌdɪmɪ'njuːʃn] [ɒv; əv][ðə; ði][juːz][ɒv; əv]['bʌtə(r)][ænd; ənd] [kriːm] .
and the diminution of the use of butter and cream .
和 这 减少 的 这 使用 的 黄油 和 奶油 .

以及黄油和奶油使用量的减少。

[kriːm] [ɪz] [bɔːt] ['əʊnli][baɪ][ðə; ði] ['welθi] ,
Cream is bought only by the wealthy ,
奶油 是 买 仅有的 经过 这 富裕 ,

只有富人才能买得起奶油。

[bʌt; bət][ɪn] [sə'fɪʃ(ə)nt] ['vɒljuːm] [tuː; tə] ['lɑːdʒli] [rɪ'djuːs] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [həʊl] [mɪlk] [ə'veɪləb(ə)l] .
but in sufficient volume to largely reduce the amount of whole milk available .
但 在 充足的 体积 到 很大程度上 减少 这 数量 的 所有的 牛奶 可用的 .

但数量之多足以大幅减少全脂牛奶的供应量。

[ɪn] ['dʒɜːməni] [bɪ'fɔː(r)] [ðə; ði][wɔː(r)] - [pə(r)] [sent] .
In Germany before the war 15 per cent .
在 德国 前 这 战争 - 每 中心 .

战前德国的这一比例为15%。

[ɒv; əv][ðə; ði][mɪlk] [sə'plaɪ] [ɒv; əv] [ðæt] ['kʌntri] [wɒz; wəz] [juːst] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv]
of the milk supply of that country was used for the production of
的 这 牛奶 供应 的 那 国家 曾是 用过的 为了 这 生产 的
[kriːm] .
cream .
奶油 .

该国牛奶供应的一部分被用于生产奶油。

[ðə; ði] ['kɒnsɪkwənt] [-]
The consequent [12]
这 后果 [-]

由此[12]

[rɪ'strɪkʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði] [mɪlk] [sə'plaɪ] [wɒz; wəz] [dɪ'stɪŋktli] [tuː; tə][ðə; ði] ['detrɪmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] [helθ]
restriction of the milk supply was distinctly to the detriment of the health
限制 的 这 牛奶 供应 曾是 明显地 到 这 损害 的 这 健康
[ɒv; əv][ðə; ði] ['pez(ə)nt] ['fɑːrmərz][ɒv; əv][bə'veəriə] .
of the peasant farmers of Bavaria .
的 这 农民 农民 的 巴伐利亚 .

限制牛奶供应对巴伐利亚农民的健康造成了明显的损害。

[rɪ'gɑːdɪŋ] [ðə; ði][juːz][ɒv; əv]['bʌtə(r)] , [ə; eɪ] [swɪs] [prə'fesə(r)] , [hɪm'self] [æn; ən]['ekspɜːt][ɪn][nju'trɪʃ(ə)n] ,
Regarding the use of butter , a Swiss professor , himself an expert in nutrition ,
关于 这 使用 的 黄油 , 一个 瑞士 教授 , 他自己 一个 专家 在 营养 ,

关于黄油的使用，一位瑞士教授，他本人是一位营养学专家，

[kəm'pleɪnz] [ðæt] [ˌweər'æz] [ɪn][hɪz; ɪz] [juːθ] ['tʃɪldrən] [wɜː(r); wə(r)]['nevə(r)]['gɪv(ə)n]['bʌtə(r)][ɒn][ðeə(r)]
complains that whereas in his youth children were never given butter on their
抱怨 那 然而 在 他的 青年 孩子们 是 绝不 给定 黄油 在 他们的
[bred] [fɔː(r); fə(r)] ['brekfəst] ,
bread for breakfast ,
面包 为了 早餐 ,

他抱怨说，在他年轻的时候，孩子们早餐吃面包的时候从来不会吃涂黄油的面包。

[nɒt]['iːv(ə)n] [wen] [ðeə(r)][wɒz; wəz][nəʊ][dʒæm][ɪn][ðə; ði] [haʊs] ,
not even when there was no jam in the house ,
不是 甚至 什么时候 那里 曾是 不 果酱 在 这 房子 ,

即使家里没有果酱，

[jet] [tuː; tə] - [deɪ] ['æbsəns] [ɒv; əv]['bʌtə(r)][frɒm; frəm][ðə; ði]['teɪb(ə)l][ɪz][held] [tuː; tə][biː; bi] [ɪn'dɪkətɪv]
yet to - day absence of butter from the table is held to be indicative
然而 到 - 天 缺席 的 黄油 从 这 桌子 是 握住 到 是 指示性的
[ɒv; əv]['daɪərɪst] ['pɒvəti] .
of direst poverty .
的 最直接 贫困 .

然而，如今餐桌上没有黄油却被认为是极度贫困的标志。

[ɪf] [wʌn] [teɪks] [ə; eɪ][paɪnt][ɒv; əv] [həʊl] [mɪlk] ['deɪli] , [ɔː(r)]['iːv(ə)n] , [æz; əz][wiː; wi][hæv; həv] [siːn] ,
If one takes a pint of whole milk daily , or even , as we have seen ,
如果 一 需要 一个 品脱 的 所有的 牛奶 日常的 , 或者 甚至 , 作为 我们 有 已见 ,

如果一个人每天喝一品脱全脂牛奶，或者，正如我们所看到的，

['kæbɪdʒ] [ɔː(r)] [biːt] - [tɒps] [ɪn][ɪts] [sted] ,
cabbage or beet - tops in its stead ,
卷心菜 或者 甜菜 - 最高额 在 它是 坚定 ,

用卷心菜或甜菜叶代替，

[wʌn] [meɪ] [teɪk] [fæt][ɪn][ðə; ði] [fɔːmz] [ɒv; əv] ['ɒlɪv] [ɔɪl][ɔː(r)] ['kɒtənˌsiːd] [ɔɪl] ,
one may take fat in the forms of olive oil or cottonseed oil ,
一 可能 拿 胖的 在 这 表格 的 橄榄 油 或者 棉籽 油 ,

人们可以摄入橄榄油或棉籽油等形式的脂肪。

[kɔːn] [ɔɪl] , ['kəʊkəˌnʌt] [ɔɪl] , ['piːnʌt] ['bʌtə(r)] , [ɔː(r)][ɪn]['ʌðə(r)]['vedʒtəb(ə)l][ɔɪlz] , [wɪ'ðaʊt] ['pɒsəb(ə)l]
corn oil , cocoanut oil , peanut butter , or in other vegetable oils , without possible
玉米 油 , 椰子 油 , 花生 黄油 , 或者 在 其他 蔬菜 油 , 没有 可能的
['predʒədɪs][tuː; tə] [helθ] .
prejudice to health .
偏见 到 健康 .

玉米油、椰子油、花生酱或其他植物油，不会对健康造成任何损害。

['ɑːzbɔːrn] [ænd; ənd] ['mendəl] , [ænd; ənd][mɔː(r)]['riːs(ə)ntli]['hæləˌbɜːrtən] ,
Osborne and Mendel , and more recently Halliburton ,
奥斯本 和 孟德尔 , 和 更多的 最近 哈里伯顿 ,

奥斯本和门德尔，以及最近的哈里伯顿公司

[hæv; həv] ['pɔɪntɪd] [aʊt] [ðæt] [ˌəʊlɪəʊˌmɑːdʒə'riːn][æz; əz] [prɪ'peəd] [frɒm; frəm] [biːf] - [fæt] [kən'teɪnz] [ðə; ði]
have pointed out that oleomargarine as prepared from beef - fat contains the
有 尖 出去 那 人造黄油 作为 准备 从 牛肉 - 胖的 包含 这
[fæt] - ['sɒljəb(ə)l] [grəʊθ] - [prə'məʊtɪŋ] [ək'sesəri] ['sʌbstəns] [ɔː(r)] ['vɪtəmɪn] [wɪtʃ] [ɪz]['prez(ə)nt][ɪn]
fat - soluble growth - promoting accessory substance or vitamine which is present in
胖的 - 可溶 生长 - 推广 配饰 物质 或者 维生素 哪个 是 展示 在
['bʌtə(r)] - [fæt] ,
butter - fat ,
黄油 - 胖的 ,

有人指出，用牛油制成的人造黄油含有脂溶性促生长辅助物质或维生素，这种物质或维生素也存在于黄油脂肪中。

[bʌt; bət] [wɪtʃ] [ɪz] [nɒt] [kən'teɪnd] [ɪn]['vedʒtəb(ə)l] [ɔɪlz] [ɔː(r)][ɪn] [lɑːd] .
but which is not contained in vegetable oils or in lard .
但 哪个 是 不是 包含 在 蔬菜 油 或者 在 猪油 .

但它并不存在于植物油或猪油中。

['hæləˌbɜːrtən][ænd; ənd] ['drʌmənd] ['sʌməraɪz] [ðə; ði] ['præktɪkl] [rɪ'zʌlts] [ɒv; əv][ðeə(r)] [wɜːk] [æz; əz]
Halliburton and Drummond summarize the practical results of their work as
哈里伯顿 和 德拉蒙德 总结 这 实际的 结果 的 他们的 工作 作为
[f'ɒləʊz] :
follows :
跟随 :

哈里伯顿和德拉蒙德将他们的研究成果总结如下：

[bʌt; bət] [wen] [wiː; wi] [ə'prəʊtʃ] [ðə; ði]['sʌbdʒɪkt][ɒv; əv][ðə; ði]['daɪətəri][ɒv; əv][ðə; ði] ['pʊrər] ['klɑːsɪz] ,
But when we approach the subject of the dietary of the poorer classes ,
但 什么时候 我们 方法 这 主题 的 这 饮食 的 这 贫穷 课程 ,

但当我们谈到贫困阶层的饮食问题时，

[ðə; ði] ['kwestʃən] [ɪz][ə; eɪ][mɔː(r)] ['sɪəriəs] [wʌn] .
the question is a more serious one .
这 问题 是 一个 更多的 严肃的 一 .

这个问题更为严肃。

[ɪn]['ɔːd(ə)n(ə)ri] [taɪmz] [ðə; ði] [kən'sʌmpʃ(ə)n] [ɒv; əv] [biːf] ['drɪpɪŋ] , [wɪtʃ] [ɪz][kən'sɪdərəb(ə)l] [ə'mʌŋ]
In ordinary times the consumption of beef dripping , which is considerable among
在 普通的 时代 这 消耗 的 牛肉 滴落 , 哪个 是 大量 之中
[ðə; ði][pɔː(r); pʊə(r)] ,
the poor ,
这 贫穷的 ,

在平常时期，牛肉滴油的消费量相当可观，尤其是在穷人中。

[wʊd] [tuː; tə][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [ɪk'stent] [sə'plaɪ] [ðə; ði] ['lækɪŋ] ['prɒpətiz] [ɒv; əv][ə; eɪ]['vedʒtəb(ə)l] - [ɔɪl]
would to a large extent supply the lacking properties of a vegetable - oil
会 到 一个 大的 程度 供应 这 缺乏 特性 的 一个 蔬菜 - 油
[ˌmɑːdʒə'riːn] .
margarine .
人造黄油 .

在很大程度上可以弥补植物油人造黄油所缺乏的特性。

[bʌt; bət][æt; ət][ðə; ði]['prez(ə)nt] [taɪm] [biːf] [ɪt'self][ɪz] [ɪk'spensɪv] ,
But at the present time beef itself is expensive ,
但 在 这 展示 时间 牛肉 本身 是 昂贵的 ,

但目前牛肉本身价格昂贵。

[ænd; ənd][ðə; ði] [ˌɒpə'tju:nətiz] [ɒv; əv] [əb'teɪnɪŋ] ['drɪpɪŋ] [ɑ:(r); ə(r)] ['ðeəfɔ:(r)] ['mɪnɪmaɪzd] .
and the opportunities of obtaining dripping are therefore minimized .
和 这 机会 的 获得 滴落 是 所以 最小化 .

因此，获得滴水的机会被最小化了。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ðə; ði] [θri:] [ɪm'pɔ:t(ə)nt] [fu:dz] [fɔ:(r); fə(r)] ['tʃɪldrən] [ɔ:l'redi] [ɪ'nu:məˌreɪtid] (
At the same time the three important foods for children already enumerated (
在 这 相同的 时间 这 三 重要的 食物 为了 孩子们 已经 列举 (
[mɪlk] ,
milk ,
牛奶 ,

与此同时，前面已经列举了三种对儿童重要的食物（牛奶、

['bʌtə(r)] , [egz]) [hæv; həv]['rɪz(ə)n][ɪn][kɒst] , [səʊ][æz; əz][tu:; tə][bi:; bi]['ɔ:lməʊst] [prə'hɪbətɪv] [tu:; tə] [ðəʊz]
butter , eggs) have risen in cost , so as to be almost prohibitive to those
黄油 , 鸡蛋) 有 升起 在 成本 , 所以 作为 到 是 几乎 禁止 到 那些
[wɪð] ['slendə(r)] ['ɪnkʌmz] . [-]
with slender incomes . [13]
和 苗条 收入 . [-]

黄油、鸡蛋等食品价格上涨，对于收入微薄的人来说几乎难以负担。[13]

[ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l] - [ɔɪl] [ˌmɑ:dʒə'ri:n] [stɪl] [rɪ'meɪn] [kəm'pærətɪvli] [tʃi:p] ,
The vegetable - oil margarines still remain comparatively cheap ,
这 蔬菜 - 油 人造黄油 仍然 保持 比较 便宜的 ,

植物油人造黄油仍然相对便宜。

[ænd; ənd][ðə; ði]['deɪndʒə(r)][ɪz] [ðæt] [ən'les] ['meʒəz] [ɑ:(r); ə(r)]['teɪkən][tu:; tə][ɪn'ʃʊə(r)][ə; eɪ]['prɒpə(r)]
and the danger is that unless measures are taken to insure a proper
和 这 危险 是 那 除非 措施 是 已采取 到 保证 一个 恰当的
[mɪlk] [sə'plaɪ] [fɔ:(r); fə(r)]['ɪnfənts][æt; ət][ə; eɪ] ['ri:znəbl] [tʃɑ:dʒ] ,
milk supply for infants at a reasonable charge ,
牛奶 供应 为了 婴儿 在 一个 合理的 收费 ,

而危险在于，除非采取措施确保以合理的价格为婴儿提供充足的牛奶供应，

[ði:z] ['ɪnfənts] [meɪ] [rʌn] [ðə; ði][rɪsk][ɒv; əv] ['bi:ɪŋ] [fed] , [səʊ][fɑ:(r)][æz; əz][fæt][ɪz] [kən'sɜ:nd] ,
these infants may run the risk of being fed , so far as fat is concerned ,
这些 婴儿 可能 跑步 这 风险 的 存在 美联储 , 所以 远的 作为 胖的 是 担心的 ,

就脂肪而言，这些婴儿可能面临摄入过量的风险。

[ɪn'taɪəli] [ə'pɒn][æn; ən][ɪn'fɪəriə(r)][brænd][ɒv; əv][ˌmɑ:dʒə'ri:n] , ['destɪtju:t] [ɒv; əv][ðə; ði] [grəʊθ] -
entirely upon an inferior brand of margarine , destitute of the growth -
完全 之上 一个 下 品牌 的 人造黄油 , 贫困 的 这 生长 -
[prə'məʊtɪŋ] [ək'sesəri] ['sʌbstəns] .
promoting accessory substance .
推广 配饰 物质 .

完全依赖于劣质人造黄油，其中缺乏促进生长的辅助物质。

[ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [bi:; bi]['tru:ə(r)] [ɪ'kɒnəmi] ['i:v(ə)n][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][pɔ:(r); pʊə(r)][tu:; tə] ['pɜ:tʃəs] [smɔ:lə(r)]
It would be truer economy even for the poor to purchase smaller
它 会 是 更真实 经济 甚至 为了 这 贫穷的 到 购买 较小的
[k'wɒntɪtɪz] [ɒv; əv][æn; ən]['əʊlɪəʊ] - [ɔɪl][ˌmɑ:dʒə'ri:n] [ɪf] [ðeɪ] ['kænɒt] [ə'fɔ:d] [ðə; ði] ['lʌkʃəri] [ɒv; əv]['ri:əl]
quantities of an oleo - oil margarine if they cannot afford the luxury of real
数量 的 一个 油 - 油 人造黄油 如果 他们 不能 买得起 这 奢华 的 真实的
['bʌtə(r)] .
butter .
黄油 .

即使对于穷人来说，如果买不起真正的黄油，购买少量人造黄油也是更经济的做法。

[ðə; ði]['liːg(ə)l] [rɪ'strɪkʃ(ə)nz] [pleɪst] [ə'pɒn][ðə; ði] [seɪl] [ɒv; əv][ˌəʊlɪəʊˌmɑːdʒə'riːn][ænd; ənd][ðə; ði]['tæksɪz]
The legal restrictions placed upon the sale of oleomargarine and the taxes
这 合法的 限制 放置 之上 这 销售 的 人造黄油 和 这 税收

[ɪn'hɑːnsɪŋ] [ɪts][kɒst] ,
enhancing its cost ,
增强 它是 成本 ,

对人造黄油销售的法律限制以及增加其成本的税收，

[naʊ] [ɪn][ˌɒpə'reɪʃ(ə)n][ɪn] ['meni] [ɒv; əv]['aʊə(r)] [steɪts] ,
now in operation in many of our states ,
现在 在 手术 在 许多 的 我们的 各州 ,

目前已在我们许多州投入运营，

[ɑː(r); ə(r)] [wɪ'ðaʊt] ['wɒrənt] [ɪn]['mɒrəlz][ɔː(r)] ['kɒmən] [sens] [ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ɪn'taɪəli]
are without warrant in morals or common sense and should be entirely
是 没有 保证 在 德 或者 常见的 感觉 和 应该 是 完全

[ə'bɒlɪʃt] [ɪn] [taɪmz] [laɪk] [ðiːz] .
abolished in times like these .
废除 在 时代 喜欢 这些 .

这些做法既不符合道德，也不符合常理，在当今时代应该彻底废除。

[ə; eɪ] [wel] - [meɪd] [brænd][ɒv; əv][ˌəʊlɪəʊˌmɑːdʒə'riːn][ɪz] [mʌtʃ] [mɔː(r)]['pælətəb(ə)l][ðæn; ðən]['bʌtə(r)][ɒv; əv]
A well - made brand of oleomargarine is much more palatable than butter of
一个 出色地 - 制成 品牌 的 人造黄油 是 很多 更多的 可口的 比 黄油 的

[ðə; ði]['sekənd] [greɪd] ,
the second grade ,
这 第二 年级 ,

优质的人造黄油比二等黄油好吃得多。

[ænd; ənd] ['sɜːt(ə)nli] [fɔː(r); fə(r)] ['kʊkɪŋ] [p'ɜːpəsɪz] [ɪz][dʒʌst][æz; əz]['væljuəb(ə)l] .
and certainly for cooking purposes is just as valuable .
和 当然 为了 烹饪 目的 是 只是 作为 有价值的 .

当然，它在烹饪方面也同样很有价值。

[həʊl] [mɪlk] [kən'teɪnz] ['evriθɪŋ] ['nesəsəri] [fɔː(r); fə(r)] [grəʊθ] [ænd; ənd] ['meɪntənəns] , ['prəʊtiːn] ,
Whole milk contains everything necessary for growth and maintenance , protein ,
所有的 牛奶 包含 一切 必要的 为了 生长 和 维护 , 蛋白质 ,

[fæt] , [mɪlk] - ['ʃʊgə(r)] , [sɔːlts; sɒlts] ,
fat , milk - sugar , salts ,
胖的 , 牛奶 - 糖 , 盐 ,

全脂牛奶含有生长和维持身体所需的一切营养成分：蛋白质、脂肪、乳糖、盐分。

['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd][ðə; ði] [ˌʌn'nəʊn] [bʌt; bət][ɪn'væljuəb(ə)l] [ək'sesəri] ['sʌbstənsɪz] .
water , and the unknown but invaluable accessory substances .
水 , 和 这 未知 但 无价 配饰 物质 .

水，以及一些未知但极其重要的辅助物质。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɒv; əv] [sʌtʃ] [praɪm] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [ðæt] [iːtʃ] ['fæməli][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] [ðɪs] ['ædmərəb(ə)l] [fuːd]
It is of such prime importance that each family should have this admirable food
它 是 的 这样的 主要的 重要性 那 每个 家庭 应该 有 这 令人钦佩的 食物

[ðæt] [ai][hæv; həv] [sə'dʒestid] [ðæt] [nəʊ]['fæməli][ɒv; əv][faɪv][ʃʊd; ʃəd]['evə(r)] [bai] [miːt] [ʌn'tɪl] [ðeɪ]
that I have suggested that no family of five should ever buy meat until they
那 我 有 建议 那 不 家庭 的 五 应该 曾经 买 肉 直到 他们

[hæv; həv] [bɔːt] [θriː] [kwɔːts] [ɒv; əv] [mɪlk] .
have bought three quarts of milk .
有 买 三 夸脱 的 牛奶 .

鉴于每家每户都应该有这种美味的食物，这一点至关重要，所以我建议，任何五口之家在购买三夸脱牛奶之前都不应该购买肉类。

[ðə; ði] [ɪn'sɪstəns] [baɪ][ˌsaɪən'tɪfɪk][men][ə'pɒn][ðə; ði][praɪm] [ɪm'pɔ:t(ə)ns] [ɒv; əv][mɪlk][hæz; həz] ['prɒbəbli]
The insistence by scientific men upon the prime importance of milk has probably
这 坚持 经过 科学 男人 之上 这 主要的 重要性 的 牛奶 有 大概
[hæd; həd] ['sʌmθɪŋ] [tu:; tə][du:; də] [wɪð] [ɪts]['ræpɪd] [ɪn'hɑ:nsmənt] [ɪn][praɪs] .
had something to do with its rapid enhancement in price .
有 某物 到 做 和 它是 迅速的 增强 在 价格 .

科学界人士坚持认为牛奶至关重要，这可能与牛奶价格的迅速上涨有关。

[ðɪs] ['lætə(r)]['fæktə(r)][ɪz] ['greɪtli] [tu:; tə][bi:; bi] [rɪ'gretɪd] .
This latter factor is greatly to be regretted .
这 后者 因素 是 非常 到 是 后悔 .

后一个因素令人深感遗憾。

[ai][hæv; həv]['ɒf(ə)n] [w'ʌndəd] [waɪ] [ˌaɪ 'ti:][wɒz; wəz] [ðæt] [ə; eɪ] [kwɔ:t] ['bɒt(ə)l][ɒv; əv][ə; eɪ]['fænsi][brænd]
I have often wondered why it was that a quart bottle of a fancy brand
我 有 经常 想知道 为什么 它 曾是 那 一个 夸脱 瓶子 的 一个 想要 品牌
[ɒv; əv][mɪlk][ɪn] [nju:] [jɔ:k] [ʃʊd; ʃəd][kɒst][ə'baʊt][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ə; eɪ] [kwɔ:t] [ɒv; əv][væ̃; væn]
of milk in New York should cost about as much as a quart of vin
的 牛奶 在 新的 约克 应该 成本 关于 作为 很多 作为 一个 夸脱 的 葡萄酒
[ɔrdi:'ner] [ɒn][ðə; ði] [stri:ts] [ɒv; əv]['pærɪs] ,
ordinaire on the streets of Paris ,
普通 在 这 街道 的 巴黎 ,

我一直很纳闷，为什么纽约一夸脱高档牛奶的价格会和巴黎街头一夸脱普通葡萄酒的价格差不多。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [kwɔ:t] ['bɒt(ə)l][ɒv; əv] [kri:m] [æz; əz] [-]
and a quart bottle of cream as [14]
和 一个 夸脱 瓶子 的 奶油 作为 [-]

以及一夸脱装的奶油[14]

[mʌtʃ] [æz; əz][ə; eɪ] [kwɔ:t] [ɒv; əv] [gʊd] [ʃæm'peɪn] [ɪn]['pærɪs] .
much as a quart of good champagne in Paris .
很多 作为 一个 夸脱 的 好的 香槟酒 在 巴黎 .

相当于在巴黎买一夸脱上等香槟。

[dɪ'spaɪt] [mʌtʃ] [dɪ'naɪəl][ˌaɪ 'ti:] [ə'pɪəz] [tu:; tə][ˌem 'i:] [ðæt] [mɪlk] [ɪz][nɒt][səʊld][æz; əz] ['tʃi:pli] [æz; əz]
Despite much denial it appears to me that milk is not sold as cheaply as
尽管 很多 拒绝 它 出现 到 我 那 牛奶 是 不是 卖 作为 便宜 作为
[ˌaɪ 'ti:] [ɔ:t] [tu:; tə][bi:; bi] .
it ought to be .
它 应该 到 是 .

尽管很多人否认，但我认为牛奶的售价并没有它应该有的那么便宜。

['evriθɪŋ] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [dʌn] [tu:; tə] [kən'sɜ:v] ['aʊə(r)][hɜ:rdz][ɒv; əv] [kaʊz] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [ɪn'kri:st]
Everything should be done to conserve our herds of cows for the increased
一切 应该 是 完毕 到 养护 我们的 畜群 的 牛 为了 这 增加
[sə'plaɪ] [ɒv; əv] [həʊl] [mɪlk] [ænd; ənd] [ˌɪnsɪ'dent(ə)li] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][ˌmænju'fæktʃə(r)][ɒv; əv] [tʃi:z]
supply of whole milk and incidentally for the manufacture of cheese
供应 的 所有的 牛奶 和 顺便 为了 这 生产 的 奶酪
[ænd; ənd][ɒv; əv][mɪlk]['paʊdə(r)][ɔ:(r)][ɒv; əv] [kən'denst] [mɪlk] .
and of milk powder or of condensed milk .
和 的 牛奶 粉末 或者 的 浓缩版 牛奶 .

我们应该尽一切努力保护我们的奶牛群，以增加全脂牛奶的供应，并顺便生产奶酪、奶粉或炼乳。

[ɪf] [wʌn] [teɪks] [mɪlk] [wɪð] ['ʌðə(r)] [fu:dz] , [mi:t] [meɪ] [bi:; bi] [dɪ'spenst] [wɪð] .
If one takes milk with other foods , meat may be dispensed with .
如果 一 需要 牛奶 和 其他 食物 , 肉 可能 是 分发 和 .

如果将牛奶与其他食物一起食用，则可以省略肉类。

[ðʌs] [hɪndiːd] ['ædvəkeɪts] [æz; əz][aɪ'diːəl][ə; eɪ]['daɪət] [kən'sɪstɪŋ] [ɒv; əv] [bred] , [pə'teɪtəʊz] , [fruːt] ,
Thus Hindhede advocates as ideal a diet consisting of bread , potatoes , fruit ,
因此 欣德赫德 倡导者 作为 理想的 一个 饮食 由 的 面包 , 土豆 , 水果 ,
[ænd; ənd][ə; eɪ][paɪnt][ɒv; əv][mɪlk] .
and a pint of milk .
和 一个 品脱 的 牛奶 .

因此，欣德赫德提倡以面包、土豆、水果和一品脱牛奶为理想的饮食。

['splendɪd] [helθ] , [bəʊθ][ɒv; əv]['bɒdi][ænd; ənd][maɪnd] , [ðə; ði] ['peznts] - [kəm'pærətɪv] [ɪ'mjuːnəti]
Splendid health , both of body and mind , the peasants ' comparative immunity
灿烂 健康 , 两个都 的 身体 和 头脑 , 这 农民 - 比较 免疫
[tuː; tə][ˌɪndɪ'dʒestʃən] ,
to indigestion ,
到 消化不良 ,

农民们身心健康，而且相对不容易患消化不良。

['kɪdni] [ænd; ənd]['lɪvə(r)] [dɪ'ziːz] , [æz; əz] [wel] [æz; əz][æn; ən] ['æbsəluːt] [ɪ'mjuːnəti] [tuː; tə] [gaʊt] ,
kidney and liver disease , as well as an absolute immunity to gout ,
肾 和 肝 疾病 , 作为 出色地 作为 一个 绝对 免疫 到 痛风 ,

肾脏和肝脏疾病，以及对痛风的绝对免疫力

[ɪz][ðə; ði] [ə'lʊərɪŋ] ['prɒspekt] [held] [aʊt] [baɪ][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['daɪətəri] :
is the alluring prospect held out by the following dietary :
是 这 诱人 前景 握住 出去 经过 这 下列的 饮食 :

以下饮食方案展现出的诱人前景是：

['greɪəm] [bred] [wʌn] [paʊnd]
Graham bread 1 pound
格雷厄姆 面包 1 磅

全麦面包 1磅

[pə'teɪtəʊz][ˌtuː'tuː] [paʊndz]
Potatoes 2 pounds
土豆 2 磅

土豆 2磅

['vedʒtəb(ə)l][fæt] ½ [paʊnd]
Vegetable fat ½ pound
蔬菜 胖的 ½ 磅

植物油 ½ 磅

['æplz] 1½ [paʊndz]
Apples 1½ pounds
苹果 1½ 磅

苹果 1.5 磅

[mɪlk][wʌn][paɪnt]
Milk 1 pint
牛奶 1 品脱

牛奶 1 品脱

[ðɪs] [bred] - [pə'teɪtəʊ] - [fruːt]['daɪət] [gɪvz] [ə; eɪ]['veri] ['eksələnt] ['beɪsɪs][ɒv; əv] ['həʊlsəm] [njuˈtrɪʃ(ə)n] .
This bread - potato - fruit diet gives a very excellent basis of wholesome nutrition .
这 面包 - 土豆 - 水果 饮食 给予 一个 非常 出色的 基础 的 健康 营养 .

这种以面包、土豆和水果为主的饮食提供了非常好的健康营养基础。

[ðə; ði][pə'teɪtəʊz] [jiːld] [æn; ən]['ælkəlaɪn] [æʃ] [wɪtʃ] [hæz; həz][ə; eɪ] ['haɪli] ['sɒlvənt] ['paʊə(r)]['əʊvə(r)]['jʊərɪk]
The potatoes yield an alkaline ash which has a highly solvent power over uric
这 土豆 屈服 一个 碱性 灰 哪个 有 一个 高度 溶剂 力量 超过 尿酸
['æsɪd] ,
acid ,
酸 ,

土豆产生的碱性灰分对尿酸具有很强的溶解能力。

[ænd; ənd] , ['ðeəfɔː(r)] , [ə; eɪ] [gʊd] [sə'plaɪ] [ɒv; əv] [ðiːz] ['væljuəb(ə)l] ['tjʊbər] [ɪz] ['niːdɪd] [baɪ][ðə; ði] ['neɪʃ(ə)n] .

and , therefore , a good supply of these valuable tubers is needed by the nation .

和 , 所以 , 一个 好的 供应 的 这些 有价值的 块茎 是 需要 经过 这 国家 .

因此，国家需要充足的这些珍贵块茎供应。

[tuː; tə][məʊst] [ə'mɛrɪkənz] [ðə; ði]['daɪətəri] ['fæktəz] [hɪə(r)] [dɪ'skraɪbd] [wɪl] [ə'pɪə(r)] [tuː; tə][biː; bi] ['mɪəli] [ə'tenjueɪtɪd] [haɪ'pɒθɪsiːz] ,

To most Americans the dietary factors here described will appear to be merely attenuated hypotheses ,

到 最多 美国人 这 饮食 因素 这里 描述 将要 出现 到 是 仅仅 减弱 假设 ,

对大多数美国人来说，这里描述的饮食因素似乎只是经过淡化的假设。

[fɪt]['əʊnli][fɔː(r); fə(r)] [ˌfɪlə'sɒfɪk] [ˌkɒntəm'pleɪʃ(ə)n] .

fit only for philosophic contemplation .

合身 仅有的 为了 哲学 沉思 .

只适合哲学思考。

[fɔː(r); fə(r)] , [ɪn]['riːəl][laɪf] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [rəʊst] [biːf] [ɒv; əv][əʊld] ['ɪŋglənd] , [ɔː(r)][sʌm; səm]['ʌðə(r)] [feɪmd] [ɪ'kwɪvələnt] ,

For , in real life , it is the roast beef of Old England , or some other famed equivalent ,

为了 , 在 真实的 生活 , 它 是 这 烤 牛肉 的 老的 英格兰 , 或者 一些 其他 著名的 相等的 ,

因为在现实生活中，它就是老英格兰的烤牛肉，或者其他一些著名的同类美食。

[ðæt] [meɪks] [ɪts] [ə'piːl] .

that makes its appeal .

那 制作 它是 上诉 .

这就是它的魅力所在。

[fɑː(r)][biː; bi][ˌaɪ 'tiː] [-]

Far be it [15]

远的 是 它 [-]

但愿如此[15]

[frɒm; frəm][ˌem 'iː][tuː; tə] [dɪ'spærɪdʒ] [ðə; ði] [fiːst] ['fɒləʊɪŋ] [ə; eɪ] [hʌnt] [ɒv; əv][ðə; ði][waɪld][bɔː(r)][ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [fiːst] [feɪmd] [ɪn] [sɒŋ] [ænd; ənd]['stɔːri] ,

from me to disparage the feast following a hunt of the wild boar or other feasts famed in song and story ,

从 我 到 贬损 这 盛宴 下列的 一个 打猎 的 这 荒野 公猪 或者 其他 盛宴 著名的 在 歌曲 和 故事 ,

我绝不会贬低猎杀野猪后的盛宴，或是歌谣和故事中记载的其他盛宴。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz] [nɒt] [ðə; ði] ['kwestʃən] .

but that is not the question .

但 那 是 不是 这 问题 .

但这并非问题的关键。

[ðə; ði] ['kwestʃən] [ɪz] , [ɪz] [miːt] ['nesəsəri] ?

The question is , is meat necessary ?

这 问题 是 , 是 肉 必要的 ?

问题是，肉类是必需品吗?

[ðə; ði] [dɪ'skrɪpʃn] [ɒv; əv][ðə; ði][ɪ'tæliən]['daɪətəri] ['ɑːnsəz] [ðɪs] [ɪn][ðə; ði] ['negətɪv] .

The description of the Italian dietary answers this in the negative .

这 描述 的 这 意大利语 饮食 答案 这 在 这 消极的 .

意大利饮食的描述对此给出了否定的答案。

[bʌt; bət][ɪz] [mi:t] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] ?
But is meat desirable ?
但 是 肉 理想 ?

但肉类真的那么令人向往吗?

[ðə; ði][ɪ'tæliən] [ik'sperimentə] [bɪ'li:vd] [ðæt] [ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ɒv; əv][fɔ:(r)][ɔ:(r)] [eɪt] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv]
The Italian experimenters believed that the addition of four or eight ounces of
这 意大利语 实验者 相信 那 这 添加 的 四 或者 八 盎司 的
[mi:t] [tu:; tə][ðə; ði] ['daiətəri] [ɒv; əv][sʌm; səm][ɒv; əv][ðeə(r)]['sʌbdʒɪkts] [ɪn'kri:st] [ðeə(r)] ['fɪzɪk(ə)l]
meat to the dietaries of some of their subjects increased their physical
肉 到 这 膳食 的 一些 的 他们的 主题 增加 他们的 身体的
[ænd; ənd]['ɔ:lsəʊ][ðeə(r)]['ment(ə)l] [p'aʊəz] .
and also their mental powers .
和 还 他们的 精神的 权力 .

意大利实验者认为，在一些受试者的饮食中添加四盎司或八盎司的肉，可以增强他们的体力和脑力。

[ðə; ði] [ɪn'kri:s] [ɪn]['ment(ə)l]['paʊə(r)] [dju:] [tu:; tə] [tʃeɪndʒ] [ɪn]['daɪət][hæz; həz] ['ɔ:lweɪz] [si:md] [tu:; tə]
The increase in mental power due to change in diet has always seemed to
这 增加 在 精神的 力量 到期的 到 改变 在 饮食 有 总是 似乎 到
[ˌem 'i:][tu:; tə][bi:; bi][ə; eɪ] ['fɪgmənt] [ɒv; əv][ðə; ði][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [nɒt] [sə'septəb(ə)l] [ɒv; əv]
me to be a figment of the imagination and not susceptible of
我 到 是 一个 虚构 的 这 想像力 和 不是 易受影响的 的
[ˌdemən'streɪʃ(ə)n] .
demonstration .
示范 .

饮食改变能提高脑力的说法，在我看来一直只是人们的想象，无法证实。

['tɒməs] [lɪvd; 'laɪvd][fɔ:(r); fə(r)] ['twenti] - [fɔ:(r)] [deɪz] [ɒn][ə; eɪ]['daɪət][ɒv; əv] [stɑ:tʃ] [ænd; ənd] [kri:m] ,
Thomas lived for twenty - four days on a diet of starch and cream ,
托马斯 居住地 为了 二十 - 四 天 在 一个 饮食 的 淀粉 和 奶油 ,

托马斯靠淀粉和奶油维持了二十四天的生命。

['djʊərɪŋ][fɔ:(r)] [deɪz] [ɒv; əv] [wɪtʃ] [taɪm] [ðə; ði] ['veri] [smɔ:l] ['kwɒntəti] [ɒv; əv] [θri:] ['aʊnsɪz] [ɒv; əv] [mi:t]
during four days of which time the very small quantity of three ounces of meat
期间 四 天 的 哪个 时间 这 非常 小的 数量 的 三 盎司 的 肉
[wɒz; wəz]['teɪkən] ['deɪli] ,
was taken daily ,
曾是 已采取 日常的 ,

在为期四天的试验中，每天只摄入极少量的三盎司肉。

[ænd; ənd][hi:; hi] [faʊnd] [hɪz; ɪz]['ment(ə)l][ænd; ənd]['mʌskjələ(r)]['paʊə(r)] [ʌn'tʃeɪndʒd] .
and he found his mental and muscular power unchanged .
和 他 成立 他的 精神的 和 肌肉发达的 力量 未更改 .

他发现自己的精神力量和肌肉力量都没有改变。

[ə; eɪ] [rɪ'mɑ:kəb(ə)l] [ɪk'sperɪmənt] [ɒn][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɒv; əv][ə; eɪ][pə'teɪtəʊ]['daɪət][hæz; həz] [bi:n] [rɪ'pɔ:tɪd]
A remarkable experiment on the effect of a potato diet has been reported
一个 卓越 实验 在 这 影响 的 一个 土豆 饮食 有 到过 据报道
[baɪ] [hɪndi:d] .
by Hindhede .
经过 欣德赫德 .

Hindhede 报道了一项关于土豆饮食效果的非凡实验。

[æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [pɑ:'tʊk] [ɒv; əv][ə; eɪ]['daɪət][ɒv; əv] [bɪ'twi:n] [fɔ:(r)][ænd; ənd][wʌn] - [hɑ:f][ænd; ənd]
An individual partook of a diet of between four and one - half and
一个 个人 参与 的 一个 饮食 的 之间 四 和 一 - 一半 和
[naɪn] [paʊndz] [ɒv; əv][pə'teɪtəʊz] ['deɪli] ,
nine pounds of potatoes daily ,
九 磅 的 土豆 日常的 ,

某人每天食用4.5磅到9磅土豆。

[wɪð] [sʌm; səm]['vedʒtəb(ə)l][ˌmɑːdʒə'riːn] , ['djʊərɪŋ][ə; eɪ]['pɪəriəd][ɒv; əv] ['nɪəli] [θriː] ['hʌndrəd] [deɪz] .
with some vegetable margarine , during a period of nearly three hundred days .
和 一些 蔬菜 人造黄油 , 期间 一个 时期 的 几乎 三 百 天 .

在近三百天的时间里，用了一些植物人造黄油。

[ðə; ði] [ruːl] [wɒz; wəz][tuː; tə] [iːt] ['əʊnli] [wen] ['hʌŋgri] [ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði][pə'teɪtəʊz][kʊd; kəd][biː; bi]
The rule was to eat only when hungry and then the potatoes could be
这 规则 曾是 到 吃 仅有的 什么时候 饥饿的 和 然后 这 土豆 可以 是
['teɪkən][æt; ət][ðə; ði] [reɪt] [ɒv; əv][æn; ən] [aʊns] [ə; eɪ] ['mɪnɪt] .
taken at the rate of an ounce a minute .
已采取 在 这 速度 的 一个 盎司 一个 分钟 .

规定是只有饿了才能吃，而且土豆的食用速度是每分钟一盎司。

['djʊərɪŋ][ðə; ði][lɑːst] [θriː] [mʌnθs] (['naɪnti] - [faɪv] [deɪz]) [ɒv; əv][ðə; ði] [ɪk'sperɪmənt] [sɪ'vɪə(r)]
During the last three months (ninety - five days) of the experiment severe
期间 这 最后的 三 几个月 (九十 - 五 天) 的 这 实验 严重
[mə'kænɪkl] [wɜːk] [wɒz; wəz] [pə'fɔːmd] [ænd; ənd][ðə; ði]['təʊt(ə)l] [fuːd] ['ɪnteɪk] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['lætə(r)]
mechanical work was performed and the total food intake for the latter
机械的 工作 曾是 执行 和 这 全部的 食物 摄入量 为了 这 后者
['pɪəriəd] [ə'maunt] [tuː; tə] - [paʊndz] [ɒv; əv][pə'teɪtəʊz][ænd; ənd] - [paʊndz] [ɒv; əv][ˌmɑːdʒə'riːn] .
period amounted to 770 pounds of potatoes and 48 pounds of margarine .
时期 金额 到 - 磅 的 土豆 和 - 磅 的 人造黄油 .

在实验的最后三个月（95天）里，进行了大量的机械工作，后期的总食物摄入量为770磅土豆和48磅人造黄油。

[wɒt] [kʊd; kəd][biː; bi][mɔː(r)]['sɪmp(ə)l][ðæn; ðən] ['stɒkɪŋ] [ðə; ði]['selə(r)] [wɪð] [kəʊl] , [pə'teɪtəʊz] ,
What could be more simple than stocking the cellar with coal , potatoes ,
什么 可以 是 更多的 简单的 比 袜 这 地窖 和 煤炭 , 土豆 ,
[ænd; ənd][ə; eɪ] [tʌb] [-]
and a tub [16]
和 一个 浴缸 [-]

还有什么比在地下室储备煤炭、土豆和桶更简单的呢[16]

[ɒv; əv][ˌmɑːdʒə'riːn] !
of margarine !
的 人造黄油 !

人造黄油！

[huː] [ðen] [wʊd] ['wʌri] [ə'baʊt] [ðə; ði] [kəm'pleksətiz] [ɒv; əv]['mɒd(ə)n][laɪf] ?
Who then would worry about the complexities of modern life ?
WHO 然后 会 担心 关于 这 复杂性 的 现代的 生活 ?

那么，谁还会去担心现代生活的复杂性呢?

[ɒv; əv] [kɔːs] , [ˌvedʒə'teəriənɪzəm][ɪz][nəʊ] [njuː] [θɪŋ] .
Of course , vegetarianism is no new thing .
的 课程 , 素食主义 是 不 新的 事物 .

当然，素食主义并不是什么新鲜事物。

[ɪts]['prɪnsəp(ə)l][ɪk'spəʊnənt][wɒz; wəz] [sɪl'vestər] ['greɪəm] .
Its principal exponent was Sylvester Graham .
它是 主要的 指数 曾是 西尔维斯特 格雷厄姆 .

它的主要倡导者是西尔维斯特·格雷厄姆。

[ˌaɪ 'tiː][səʊ] ['hæpənz] [ðæt] [hiː; hi][wɒz; wəz][ðə; ði]['brʌðə(r)][ɒv; əv][maɪ] [greɪt] ['grænmʌðə(r)] ,
It so happens that he was the brother of my great grandmother ,
它 所以 发生 那 他 曾是 这 兄弟 的 我的 伟大的 祖母 ,

碰巧他是我曾祖母的兄弟。

[ænd; ənd][ɒv; əv][hɪm][maɪ]['fɑːðə(r)] [rəʊt] [ɪn] - , " [lɒŋ] ['læŋki] [sɪl'vestər] ['vedʒtəb(ə)l] ['greɪəm] ,
and of him my father wrote in 1861 , " long lanky Sylvester Vegetable Graham ,
和 的 他 我的 父亲 写道 在 - ， " 长的 瘦长的 西尔维斯特 蔬菜 格雷厄姆 ，
['liːnɪst] [ɒv; əv][men] .
leanest of men .
最精瘦 的 男人 .

我父亲在 1861 年写道：“身材高挑瘦长的西尔维斯特·维吉斯塔·格雷厄姆，是世上最瘦的人。”

" ['greɪəm] [ɪn] - [bɪ'gæn][ðə; ði]['ædvəkəsi][ɒv; əv][ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n][ɪn][ðə; ði][juːz][ɒv; əv][ə; eɪ]['daɪət]
" Graham in 1829 began the advocacy of moderation in the use of a diet
" 格雷厄姆 在 - 开始 这 倡导 的 适度 在 这 使用 的 一个 饮食
[kən'sɪstɪŋ] [ɒv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] ,
consisting of vegetables ,
由 的 蔬菜 ，

1829年，格雷厄姆开始提倡适度食用蔬菜，

['greɪəm] [bred] , [fruːts] , [nʌts] , [sɔːlts; sɒlts][ænd; ənd][pjʊə(r)]['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd] [ɪk'skluːdɪŋ] [miːt] ,
Graham bread , fruits , nuts , salts and pure water , and excluding meat ,
格雷厄姆 面包 ， 水果 ， 坚果 ， 盐 和 纯的 水 ， 和 不包括 肉 ，
['sɔːsɪz] , ['sælədz] ,
sauces , salads ,
酱汁 ， 沙拉 ，

全麦面包、水果、坚果、盐和纯净水，但不包括肉类、酱汁和沙拉。

[tiː] , ['kɒfi] , ['ælkəhɒl] , ['pepə(r)] , [ænd; ənd] ['mʌstəd] .
tea , coffee , alcohol , pepper , and mustard .
茶 ， 咖啡 ， 酒精 ， 胡椒 ， 和 芥末 .

茶、咖啡、酒、胡椒和芥末。

[ðə; ði][fɜːst] [ɪ'fekt] [ɒv; əv] [ðɪs] ['daɪət] , [wɪtʃ] ['lɑːdʒli] [ɪ'lɪmɪneɪtɪd] [ðə; ði] ['fleɪvəz] ,
The first effect of this diet , which largely eliminated the flavors ,
这 第一的 影响 的 这 饮食 ， 哪个 很大程度上 已淘汰 这 口味 ，

这种饮食的第一个影响是它几乎完全消除了各种味道。

[wɒz; wəz][tuː; tə] [rɪ'djuːs] [ðə; ði] [weɪt] [θruː] ['ləʊərɪŋ] [ðə; ði] ['ɪnteɪk] [ɒv; əv] [fuːd] ,
was to reduce the weight through lowering the intake of food ,
曾是 到 减少 这 重量 通过 降低 这 摄入量 的 食物 ，

目的是通过减少食物摄入量来减轻体重。

[bʌt; bət][ðə; ði] [helθ] [ɒv; əv] ['meni] ['fɑːloʊərz] [ɒv; əv][ðə; ði]['daɪət] [ə'pɪəz] [tuː; tə][hæv; həv] [biːn]
but the health of many followers of the diet appears to have been
但 这 健康 的 许多 追随者 的 这 饮食 出现 到 有 到过
['benɪfɪtɪd] .
benefited .
受益 .

但许多遵循这种饮食方式的人的健康似乎得到了改善。

[ðə; ði] " ['greɪəm] ['sɪstəm] " [ɒv; əv]['daɪətɪŋ] ['sʌfəd] [frɒm; frəm] ['wɪðərɪŋ] ['krɪtɪsɪzəm][æt; ət][ðə; ði][taɪm]
The " Graham System " of dieting suffered from withering criticism at the time
这 " 格雷厄姆 系统 " 的 节食 遭受 从 枯萎 批评 在 这 时间
.
.
.

当时的“格雷厄姆减肥法”受到了严厉的批评。

[hiː; hi] ['pʌblɪʃt] [ɪn] - [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [bʊk] [ɪn'taɪtld] , " [bred] [ænd; ənd] [bred] ['meɪkɪŋ] ,
He published in 1837 a little book entitled , " Bread and Bread Making ,
他 已发布 在 - 一个 小的 书 标题 ， " 面包 和 面包 制作 ，

1837年，他出版了一本名为《面包和面包制作》的小册子。

" ['beərɪŋ] [ɒn][ɪts]['kʌvə(r)][ðə; ði]['skrɪptʃərəl][kwəʊ'teɪʃ(ə)n] " [bred] ['strɛŋθənɛθ] [mænz] [hɑːt] .
" bearing on its cover the scriptural quotation " Bread strengtheneth man's heart .
" 轴承 在 它是 覆盖 这 圣经 引述 " 面包 加强 男人的 心 .

封面上印有圣经经文：“面包能坚固人的心。”

" [hiː; hi] [sez] [ɪn] [ðɪs] ['vɒljuːm] :
" He says in this volume :
" 他 说道 在 这 体积 :

他在本书中写道：

[bʌt; bət] [waɪl] [ðə; ði]['piːp(ə)l][ɒv; əv]['aʊə(r)] ['kʌntri] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn'taɪəli] ['gɪv(ə)n][ʌp][æz; əz] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]
But while the people of our country are entirely given up as they are
但 尽管 这 人们 的 我们的 国家 是 完全 给定 向上 作为 他们 是
[æt; ət]['prez(ə)nt] ,
at present ,
在 展示 ,

但是，在我们国家人民目前这种完全绝望的状态下，

[tuː; tə][grəʊs][ænd; ənd] [prə'mɪskjuəs] ['fiːdɪŋ] [ɒn][ðə; ði] [ded] ['kɑːkəsɪz] [ɒv; əv] ['ænɪmlz] [ænd; ənd]
to gross and promiscuous feeding on the dead carcasses of animals and
到 总的 和 淫乱 喂养 在 这 死的 尸体 的 动物 和
[tuː; tə][ðə; ði][ʌn'taɪərɪŋ] [pə'sjuːt] [ɒv; əv] [welθ] ,
to the untiring pursuit of wealth ,
到 这 不懈 追逐 的 财富 ,

粗暴地、滥食动物尸体，以及对财富的不懈追求，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [pə'hæps] ['həʊlli] [veɪn][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][tuː; tə] [reɪz] [hɪz; ɪz] [vɔɪs] [ɒn][ə; eɪ]
it is perhaps wholly vain for a single individual to raise his voice on a
它 是 也许 完全 徒劳 为了 一个 单身的 个人 到 增加 他的 嗓音 在 一个
['sʌbdʒɪkt][ɒv; əv] [ðɪs] [kaɪnd] .
subject of this kind .
主题 的 这 种类 .

在这种问题上，个人发声或许完全是徒劳的。

[ðə; ði] [wel] - [nəʊn] [wɜːk] [ɒv; əv] ['tʃɪtəndən] [hæz; həz] [ʃəʊn] [ðæt] [wen] [ðə; ði]['prəʊtiːn] ['ɪnteɪk] [ɪz]
The well - known work of Chittenden has shown that when the protein intake is
这 出色地 - 已知 工作 的 奇滕登 有 所示 那 什么时候 这 蛋白质 摄入量 是
[rɪ'djuːst] [baɪ][wʌn][hɑːf][ɔː(r)] [les] [ɒv; əv] [ðæt] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [ə'merɪkən] ['æpɪtaɪt] [sə'dʒests] ,
reduced by one half or less of that which the average American appetite suggests ,
减少 经过 一 一半 或者 较少的 的 那 哪个 这 平均的 美国人 食欲 建议 ,

奇滕登的著名研究表明，当蛋白质摄入量减少到美国人平均食欲所需量的一半或更少时，

[prə'feʃən(ə)l] [men] , ['səʊldʒəz][ænd; ənd] ['æθliːts] [meɪ] [biː; bi] [meɪn'teɪnd] [-]
professional men , soldiers and athletes may be maintained [17]
专业的 男人 , 士兵 和 运动员 可能 是 维持 [-]

专业人士、士兵和运动员可以维持[17]

[ɪn][ðə; ði] [best] ['fɪzɪk(ə)l] [kən'dɪʃn] .
in the best physical condition .
在 这 最好的 身体的 状况 .

身体状况最佳。

[wʌn] [ɒv; əv] [jeɪlz] ['tʃæmpiən] [ˌɪntəkə'liːdʒiət] ['æθliːts] [wʌn] [ɔːl][ðə; ði] [ɪ'vents] [ɒv; əv][ðə; ði][jɪə(r)][ɪn]
One of Yale's champion intercollegiate athletes won all the events of the year in
一 的 耶鲁大学的 冠军 校际比赛 运动员 韩元 全部 这 活动 的 这 年 在
[wɪtʃ] [hiː; hi][wɒz; wəz] ['entəd] [waɪl] ['lɪvɪŋ] [ɒn][ə; eɪ] [rɪ'djuːst] ['prəʊtiːn][ɔː(r)] ['tʃɪtəndən] ['daɪət] .
which he was entered while living on a reduced protein or Chittenden diet .
哪个 他 曾是 进入 尽管 活的 在 一个 减少 蛋白质 或者 奇滕登 饮食 .

耶鲁大学的一名校际冠军运动员，在参加的年度比赛中，通过减少蛋白质摄入或采用奇滕登饮食法，赢得了所有比赛的冠军。

[ə'pɒn] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['daɪət] , [ɔː(r)] [les] [ðæn; ðən] [ðæt] , [ðə; ði]['piːp(ə)l][ɒv; əv] ['dʒɜːməni] [ɑː(r); ə(r)] [naʊ]
Upon such a diet , or less than that , the people of Germany are now
之上 这样的 一个 饮食 ， 或者 较少的 比 那 ， 这 人们 的 德国 是 现在
['lɪvɪŋ] [tuː; tə] - [deɪ] .
living to - day .
活的 到 - 天 .

如今德国人民的饮食习惯就是如此，甚至更糟。

[ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [ɪn'vɒlvz] ['iːtɪŋ] [miːt] ['veri] ['speərɪŋli] ,
The principle involves eating meat very sparingly ,
这 原则 涉及 吃 肉 非常 少量地 ，

这一原则要求人们极少食用肉类。

['teɪkɪŋ] [hɑːf][ə; eɪ] [piːs] [weə(r)] [wʌn] [wʊd] [hæv; həv] ['fɔːməli] [biːn] ['teɪkən] ,
taking half a piece where one would have formerly been taken ,
采取 一半 一个 片 在哪里 一 会 有 以前 到过 已采取 ，

取走原本应该取走的一半，

[ænd; ənd]['juːzɪŋ][ˌaɪ 'tiː]['əʊnli][fɔː(r); fə(r)][ɪts]['fleɪvə(r)] .
and using it only for its flavor .
和 使用 它 仅有的 为了 它是 味道 .

仅仅是为了增添风味而使用它。

[ðə; ði] [wɪŋ] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['tʃɪkɪn] [hæz; həz]['lɪt(ə)l] [miːt] [ɒn][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [jet] [ɪf] ['iːt(ə)n] [tə'geðə(r)]
The wing of a chicken has little meat on it and yet if eaten together
这 翼 的 一个 鸡 有 小的 肉 在 它 和 然而 如果 吃 一起
[wɪð] ['vedʒtəb(ə)lz][ˌaɪ 'tiː] [gɪvz] [ðə; ði] [miːl] [ə; eɪ] ['dɪfrənt] ['kwɒləti][ðæn; ðən][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [hæv; həv]
with vegetables it gives the meal a different quality than it would have
和 蔬菜 它 给予 这 一顿饭 一个 不同的 质量 比 它 会 有
[hæd; həd] [wɪ'ðaʊt] [ˌaɪ 'tiː] ,
had without it ,
有 没有 它 ，

鸡翅上的肉不多，但如果和蔬菜一起吃，就能让这顿饭的口感与不加鸡翅时截然不同。

[ænd; ənd][tuː; tə] [ðɪs] [ɪk'stent][ɪts][juːz][ɪz] ['wɒrəntɪd] .
and to this extent its use is warranted .
和 到 这 程度 它是 使用 是 有保证 .

从这个意义上讲，它的使用是合理的。

[ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɑː(r); ə(r)]['æktɪv] [wen] [hɑːd]['leɪbə(r)][ɪz] [dʌn] ,
The muscles are active when hard labor is done ,
这 肌肉 是 积极的 什么时候 难的 劳动 是 完毕 ，

进行重体力劳动时，肌肉会处于活跃状态。

[bʌt; bət][ðə; ði]['mʌs(ə)lz][duː; də][nɒt] [niːd] [miːt] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [pə'fɔːməns] [ɒv; əv][ðeə(r)] [wɜːk] .
but the muscles do not need meat for the performance of their work .
但 这 肌肉 做 不是 需要 肉 为了 这 表现 的 他们的 工作 .

但肌肉并不需要肉来发挥作用。

[ə; eɪ] ['fɑːstɪŋ] [mæn] [meɪ] [hæv; həv][kən'sɪdərəb(ə)l]['paʊə(r)] .
A fasting man may have considerable power .
一个 禁食 男人 可能 有 大量 力量 .

禁食的人可能拥有相当大的力量。

[ðə; ði]['pɒpjələ(r)][aɪ'dɪə][ɒv; əv][ðə; ði] [nə'sesəti] [ɒv; əv] [miːt] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['leɪbərɪŋ] [mæn] [meɪ] [biː; bi]
The popular idea of the necessity of meat for a laboring man may be
这 受欢迎的 主意 的 这 必要性 的 肉 为了 一个 劳动 男人 可能 是
[i'pitəmaiz] [ɪn][ðə; ði] ['steɪtmənt] :
epitomized in the statement :
缩影 在 这 陈述 :

人们普遍认为，肉类对于劳动者来说是必需的，这种观点可以用以下说法来概括：

[ə; eɪ] [strɒŋ] [mæn][kæn; kən] [iːt] [mɔː(r)] [miːt] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [wiːk] [wʌn] , [hens] [miːt] [meɪks] [ə; eɪ] [mæn] [strɒŋ] .
a strong man can eat more meat than a weak one , hence meat makes a man strong .
一个 强的 男人 能 吃 更多的 肉 比 一个 虚弱的 一 , 因此 肉 制作 一个 男人 强的 .

强壮的人比虚弱的人能吃更多的肉，因此肉能使人强壮。

[ðə; ði][ˌprɒpəˈzɪʃ(ə)n][ɪz] [ˈevɪdəntli] [əbˈsɜːd] .
The proposition is evidently absurd .
这 主张 是 显然 荒诞 .

这个提议显然是荒谬的。

[nɒt] [ˈəʊnli][ɪz][ðə; ði] [ˈteɪkɪŋ] [ɒv; əv] [miːt] [wɪˈðaʊt] [ˌbenɪˈfɪʃ(ə)l] [rɪˈleɪʃ(ə)n][tuː; tə][ðə; ði][kəˈpæsəti][fɔː(r); fə(r)] [ˈmʌskjələ(r)] [wɜːk] ,
Not only is the taking of meat without beneficial relation to the capacity for muscular work ,
不是 仅有的 是 这 采取 的 肉 没有 有利 关系 到 这 容量 为了 肌肉发达的 工作 ,

食用肉类不仅与肌肉工作能力没有益处，

[bʌt; bət] , [ɪn][fækt] ,
but , in fact ,
但 , 在 事实 ,

但事实上，

[æn; ən] [ɪkˈskluːsɪv] [miːt] [ˈdaɪət] [rɪˈzʌlts] [ɪn][ðə; ði][senˈseɪʃ(ə)n] [ðæt] [wɜːk] [ɪz] [ˈbiːɪŋ] [əˈkʌmplɪʃt] [wɪð] [ˈdɪfɪkəlti] .
an exclusive meat diet results in the sensation that work is being accomplished with difficulty .
一个 独家的 肉 饮食 结果 在 这 感觉 那 工作 是 存在 完成 和 困难 .

长期只吃肉会导致人们感觉工作完成起来很吃力。

[wen] [miːt] [ɪz][miˈtæbəlaiz, me-][ˌaɪ ˈtiː] [ˈstimjuleit] [ðə; ði] [ˈbɒdi] [tuː; tə][ə; eɪ] [ˈhaɪə(r)] [hiːt] [prəˈdʌkʃ(ə)n] ,
When meat is metabolized it stimulates the body to a higher heat production ,
什么时候 肉 是 代谢 它 刺激 这 身体 到 一个 更高 热 生产 ,

肉类代谢时会刺激身体产生更多热量。

[æz; əz] [ɡreɪt] [æn; ən] [ɪnˈkriːs] [æz; əz] - [pə(r)] [sent] .
as great an increase as 55 per cent .
作为 伟大的 一个 增加 作为 - 每 中心 .

增幅高达 55%。

[ˈhævɪŋ] [biːn] [əbˈzɜːvd] [ɪn][ə; eɪ] [ˈrestɪŋ] [mæn] .
having been observed in a resting man .
拥有 到过 观察到 在 一个 休息 男人 .

在一名休息的男子身上观察到。

[nəʊ][ˈʌðə(r)] [fuːd] - [stʌf] [wɪl] [əˈkʌmplɪʃ] [səʊ] [ɡreɪt] [æn; ən] [ɪnˈkriːs] .
No other food - stuff will accomplish so great an increase .
不 其他 食物 - 东西 将要 完成 所以 伟大的 一个 增加 .

没有其他食品能带来如此大的增长。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ɪˈspeʃəli] [ˈwɜːði] [ɒv; əv] [nəʊt] [ðæt] [ðɪs] [ɪnˈkriːs] [ɪn][ðə; ði] [hiːt] [prəˈdʌkʃ(ə)n] , [-]
It is especially worthy of note that this increase in the heat production , [18]
它 是 尤其 值得 的 笔记 那 这 增加 在 这 热 生产 , [-]

尤其值得注意的是，这种热量产生的增加[18]

[djuː] [tuː; tə][ðə; ði][spəˈsɪfɪk][daɪˈnæmɪk][ˈækʃ(ə)n][ɒv; əv][ˈprəʊtiːn] , [æz; əz][ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [kɔːld] ,
due to the specific dynamic action of protein , as it is called ,
到期的 到 这 具体的 动态的 行动 的 蛋白质 , 作为 它 是 称为 ,

由于蛋白质的特定动态作用，正如它所被称为的，

['kænɒt] [biː; bi]['juːtəlaɪzd][ɪn][ðə; ði][ˌeksɪ'kjuːʃ(ə)n][ɒv; əv] [mə'kænɪkl] [wɜːk] .
cannot be utilized in the execution of mechanical work .
不能 是 利用 在 这 执行 的 机械的 工作 .

不能用于执行机械工作。

[wen] [ðə; ði]['ɔːgənɪzəm][ɒv; əv][ə; eɪ]['leɪbərə(r)][æt; ət] [wɜːk] [ɪn][ə; eɪ][hɒt] [ɪn'vaɪrənmənt] [ɪz] [kɔːld] [ə'pɒn]
When the organism of a laborer at work in a hot environment is called upon
什么时候 这 生物 的 一个 劳动者 在 工作 在 一个 热的 环境 是 称为 之上
[tuː; tə] [ɪ'lɪmɪneɪt] ['ekstrə] [hiːt] ,
to eliminate extra heat ,
到 排除 额外的 热 ,

当在炎热环境下工作的劳动者的身体需要散发多余的热量时，

[djuː] [tuː; tə][ðə; ði] [wɜːk] [hiː; hi][ɪz] [pə'fɔːmɪŋ] ,
due to the work he is performing ,
到期的 到 这 工作 他 是 表演 ,

由于他所从事的工作，

[hiː; hi][mʌst; məst]['ɔːlsəʊ] [ɪ'lɪmɪneɪt] [ðə; ði]['kwəʊtə][ɒv; əv] [hiːt] [wɪtʃ] [ɪz] [dɪ'raɪvd] [frɒm; frəm]['eni] [lɑːdʒ]
he must also eliminate the quota of heat which is derived from any large
他 必须 还 排除 这 配额 的 热 哪个 是 衍生的 从 任何 大的
[ɪn'dʒestʃən][ɒv; əv] [miːt] .
ingestion of meat .
摄入 的 肉 .

他还必须消除因大量摄入肉类而产生的热量。

[hens] , [ðə; ði] [ə'merɪkən] ['fɑːmə(r)][ɪn][ðə; ði][hɒt] ['weðə(r)] [kæn; kən] [iːt] ['lɪt(ə)l] [miːt] .
Hence , the American farmer in the hot weather can eat little meat .
因此 , 这 美国人 农民 在 这 热的 天气 能 吃 小的 肉 .

因此，炎热天气下的美国农民可以少吃肉。

[səʊ][fɑː(r)][æz; əz][ɪz] [nəʊn] , ['teɪkɪŋ] [miːt] ['iːv(ə)n][ɪn] [lɑːdʒ] [ɪk'ses] [ɪz][nɒt]['hɑːmf(ə)l] ,
So far as is known , taking meat even in large excess is not harmful ,
所以 远的 作为 是 已知 , 采取 肉 甚至 在 大的 过量的 是 不是 有害 ,

据目前所知，即使大量食用肉类也无害。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [ˌreprɪ'zents] ['lʌkʃəri] [ænd; ənd] [weɪst] .
but it represents luxury and waste .
但 它 代表 奢华 和 浪费 .

但这代表着奢侈和浪费。

[ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə][æn; ən]['ɔːrəl] ['steɪtmənt] [baɪ][ə; eɪ] . [iː] . ['teɪlə(r)] ,
According to an oral statement by A . E . Taylor ,
根据 到 一个 口服 陈述 经过 一个 . E . 泰勒 ,

根据AE Taylor的口头声明，

[ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ɒv; əv] ['meni] ['θaʊz(ə)nd] ['jʊərɪnəri][ə'næləsiːz][ɪn] ['dʒɜːməni] ['djʊərɪŋ][ðə; ði]['sekənd] [jɪə(r)]
the results of many thousand urinary analyses in Germany during the second year
这 结果 的 许多 千 泌尿系统 分析 在 德国 期间 这 第二 年
[ɒv; əv][ðə; ði][wɔː(r)] [ʃəʊd] [ə'baʊt] ['sɛvən][græmz][ɒv; əv]['naɪtrədʒən] [ɪk'skriːtɪd] ,
of the war showed about 7 grams of nitrogen excreted ,
的 这 战争 显示 关于 7 克 的 氮 排泄物 ,

战争第二年德国进行的数千次尿液分析结果显示，平均每人排出约7克氮。

[wɪtʃ] [wʊd] [ˌkɒrə'spɒnd] [tuː; tə][ə; eɪ]['daɪətəri] [kən'teɪnɪŋ] [ə'baʊt] - [græmz][ɒv; əv]['prəʊtiːn] .
which would correspond to a dietary containing about 45 grams of protein .
哪个 会 对应 到 一个 饮食 包含 关于 - 克 的 蛋白质 .

这相当于一份含有约 45 克蛋白质的膳食。

[æz; əz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv][fækt] , [ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [ɪ'kwɪvələnt] [ɒv; əv][ðə; ði] [rɪ'dju:st] ['prəʊti:n]['daɪətəri]
As a matter of fact , this is the equivalent of the reduced protein dietary
作为 一个 事情 的 事实 ， 这 是 这 相等的 的 这 减少 蛋白质 饮食
[ɒv; əv] ['tʃɪtəndən] ,
of Chittenden ,
的 奇滕登 ，

事实上，这相当于奇滕登的低蛋白饮食。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [rɪ'pɔ:tɪd] [ðæt] [nəʊ] [ɪl] [ɪ'fekts] [kæn; kən][bi:; bi] [ə'trɪbju:tɪd] [tu:; tə][ˌaɪ 'ti:] .
and it is reported that no ill effects can be attributed to it .
和 它 是 据报道 那 不 患病的 效果 能 是 归因于 到 它 .

据报道，它没有造成任何不良影响。

[ðə; ði]['fleɪvə(r)][ɒv; əv] [mi:t] [ɪz] [sʌtʃ] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [lend] [ɪt'self][tu:; tə][ðə; ði] ['i:zi] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ə; eɪ]
The flavor of meat is such that it lends itself to the easy preparation of a
这 味道 的 肉 是 这样的 那 它 借贷 本身 到 这 简单的 准备 的 一个
['pælətəb(ə)l] [mi:l] ,
palatable meal ,
可口的 一顿饭 ，

肉的味道使其易于烹制出美味佳肴。

[bʌt; bət] [ðɪs] ['fleɪvə(r)][kʊd; kəd] [ʌn'daʊtɪdli] [bi:; bi][æz; əz] [wel] [əb'teɪnd] [ɪf] [ðə; ði]['prez(ə)nt]
but this flavor could undoubtedly be as well obtained if the present
但 这 味道 可以 无疑 是 作为 出色地 获得 如果 这 展示
[kən'sʌmpʃ(ə)n] [ɒv; əv] [mi:t] [wɜ:(r); wə(r)] [kʌt] [ɪn] [tu:] .
consumption of meat were cut in two .
消耗 的 肉 是 切 在 二 .

但毫无疑问，如果将目前的肉类消费量减半，也能获得同样的美味。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ] ['kwestʃən] [ɒv; əv]['hæbɪt] ,
It is a question of habit ,
它 是 一个 问题 的 习惯 ，

这是习惯问题。

[bʌt; bət] [wɪð] [ðə; ði]['prez(ə)nt] [rɪ'dju:st] [sə'plaɪ] [ɒv; əv] [mi:t] [wʌn][mʌst; məst][ə'dɒpt] [nju:] ['hæbɪts] .
but with the present reduced supply of meat one must adopt new habits .
但 和 这 展示 减少 供应 的 肉 一 必须 采纳 新的 习惯 .

但由于目前肉类供应减少，人们必须养成新的习惯。

[ˌaɪ 'ti:] [wʊd] [bi:; bi] ['haɪli] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] [ɪf] [ðə; ði] [greɪn] [naʊ] [fed] [tu:; tə]['fæt(ə)n] [bi:f] [wɜ:(r); wə(r)]
It would be highly desirable if the grain now fed to fatten beef were
它 会 是 高度 理想 如果 这 粮食 现在 美联储 到 催肥 牛肉 是
['gɪv(ə)n][tu:; tə] [meɪn'teɪn] [hɜ:rdz][ɒv; əv] ['mɪltʃ] [kaʊz] .
given to maintain herds of milch cows .
给定 到 维持 畜群 的 牛奶 牛 .

如果将目前用于育肥牛的谷物用于维持奶牛群的饲养，那将是极好的。

[ɪn'dʌldʒəns] [ɪn] [mi:t] [ɪz] [dju:] [tu:; tə][ðə; ði][dɪ'zaɪə(r)][fɔ:(r); fə(r)] [strɒŋ] ['fleɪvə(r)] .
Indulgence in meat is due to the desire for strong flavor .
放纵 在 肉 是 到期的 到 这 欲望 为了 强的 味道 .

人们嗜食肉类是因为渴望浓郁的口味。

[wɪð] [ðə; ði] [ɪn'kri:st] [ˌdɪstrɪ'bju:ʃn] [ɒv; əv] [welθ] , [ðə; ði][dɪ'mɑ:nd][fɔ:(r); fə(r)] [mi:t] [grəuz] .
With the increased distribution of wealth , the demand for meat grows .
和 这 增加 分配 的 财富 ， 这 要求 为了 肉 生长 .

随着财富分配的增加，对肉类的需求也随之增长。

[ɪts] [kən'sʌmpʃ(ə)n] [baɪ][ɔ:l] ['klɑ:sɪz] [-]
Its consumption by all classes [19]
它是 消耗 经过 全部 课程 [-]

各阶层人士的消费[19]

[hæd; həd]['vɑːstli] [ɪn'kriːst] [ɪn][ɔːl] ['prɒspərəs] ['kʌntriz] ['praɪə(r)][tuː; tə][ðə; ði][wɔː(r)] .
had vastly increased in all prosperous countries prior to the war .
有 非常 增加 在 全部 繁荣 国家 事先的 到 这 战争 .

战前，所有繁荣国家的这一数字都大幅增长。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] , [haʊ'evə(r)] , [tuː; tə][rɪ'membə(r)] [ðæt] [ɪts][juːz][hæz; həz] [biːn] [ɪk'sesɪv] [ænd; ənd]
It is well , however , to remember that its use has been excessive and
它 是 出色地 , 然而 , 到 记住 那 它是 使用 有 到过 过多的 和
[ʌn'nesəsəri; ʌn'nesɪsəri] ,
unnecessary ,
不必要 ,

然而，值得注意的是，它的使用已经过度且没有必要。

[ænd; ənd][ɪts] [praɪs] [kæn; kən][biː; bi] [kʌt] [baɪ] ['həʊlseɪl] ['vɒləntri] ['æbstɪnəns] .
and its price can be cut by wholesale voluntary abstinence .
和 它是 价格 能 是 切 经过 批发的 自愿 节制 .

而通过全民自愿戒酒，其价格可以降低。

[ðə; ði] ['brɪtɪʃ] ['piːp(ə)l][hæv; həv] ['sʌfəd] [nəʊ] ['hɑːdʃɪp] [ɪn][ðə; ði]['riːs(ə)nt] [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðeə(r)]
The British people have suffered no hardship in the recent reduction of their
这 英国 人们 有 遭受 不 困境 在 这 最近的 减少 的 他们的
[miːt] ['ræʃ(ə)n] .
meat ration .
肉 配给 .

英国民众在近期肉类配给减少的情况下并未遭受任何困难。

[ə; eɪ] ['brɪtɪʃ] [kə'mɪʃ(ə)n] [hæz; həz] [rɪ'pɔːtɪd] [tuː; tə] ['pɑːləmənt] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [teɪks] [θriː] [taɪmz] [æz; əz]
A British Commission has reported to Parliament that it takes three times as
一个 英国 委员会 有 据报道 到 议会 那 它 需要 三 时代 作为
[mʌtʃ] ['fɒdə(r)][tuː; tə] [prə'djuːs] [biːf] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [tuː; tə] [prə'djuːs] [mɪlk] [ɔː(r)] [pɔːk] [ɒv; əv][ðə; ði]
much fodder to produce beef as it does to produce milk or pork of the
很多 饲料 到 生产 牛肉 作为 它 做 到 生产 牛奶 或者 猪肉 的 这
[seɪm] [fuːd] ['væljuː] .
same food value .
相同的 食物 价值 .

英国一个委员会向议会报告称，生产同等营养价值的牛肉所需的饲料量是生产牛奶或猪肉的三倍。

[sɪns] [kaʊz] [iːt] ['tʃiːfli] [heɪ] [ænd; ənd] [grɑːs] [ænd; ənd] [pɪgz] [iːt] [greɪn] [ðə; ði] [kɒst] [ɒv; əv][ðə; ði]
Since cows eat chiefly hay and grass and pigs eat grain the cost of the
自从 牛 吃 主要 干草 和 草 和 猪 吃 粮食 这 成本 的 这
[prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv][ə; eɪ]['juːnɪt]['væljuː][ɒv; əv] [mɪlk] [ɪz] [mʌtʃ] [les] [ðæn; ðən][ðə; ði][kɒst][ɒv; əv][ðə; ði]
production of a unit value of milk is much less than the cost of the
生产 的 一个 单元 价值 的 牛奶 是 很多 较少的 比 这 成本 的 这
[seɪm] ['væljuː][ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] [pɔːk] .
same value in the form of pork .
相同的 价值 在 这 形式 的 猪肉 .

由于牛主要吃干草和牧草，猪主要吃谷物，因此生产单位价值的牛奶的成本远低于生产同等价值的猪肉的成本。

[ˌaɪ 'tiː] [teɪks] ['əʊnli] ['fɪfti] [pə(r)] [sent] .
It takes only fifty per cent .
它 需要 仅有的 五十 每 中心 .

只需要百分之五十。

[mɔː(r)] ['fɒdə(r)] [tuː; tə] [prə'djuːs] [viːl] [ðæn; ðən] [tuː; tə] [prə'djuːs] [pɔːk] .
more fodder to produce veal than to produce pork .
更多的 饲料 到 生产 小牛肉 比 到 生产 猪肉 .

生产小牛肉所需的饲料比生产猪肉所需的饲料多。

[mɪlk] , [pɔːk] ,
Milk , pork ,
牛奶 , 猪肉 ,

牛奶、猪肉、

[ænd; ənd] [viːl] [hæv; həv] [lɒŋ] [biːn] [ðə; ði] [ɪ'stæblɪʃt] ['prəʊtiːn] - [kən'teɪnɪŋ] [fuːdz] [ɒv; əv] ['neɪʃnz] [ɒn]
and veal have long been the established protein - containing foods of nations on
和 小牛肉 有 长的 到过 这 已确立的 蛋白质 - 包含 食物 的 国家 在
[ðə; ði] ['kɒntɪnənt] [ɒv; əv] ['jʊərəp] .
the continent of Europe .
这 大陆 的 欧洲 .

牛肉和小牛肉长期以来一直是欧洲大陆各国公认的富含蛋白质的食物。

[ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [ðiːz] ['fɪgəz] [biːf] [ʃʊd; ʃəd] [kɒst] [ɪn] [ðə; ði] ['mɑːkɪt] [twaɪs] [wɒt] [viːl] [kɒsts] ,
According to these figures beef should cost in the market twice what veal costs ,
根据 到 这些 数据 牛肉 应该 成本 在 这 市场 两次 什么 小牛肉 成本 ,

根据这些数据，牛肉的市场价格应该是小牛肉的两倍。

[ænd; ənd] [jet] [ðə; ði] ['bʊtʃə(r)] ['tʃɑːdʒɪz] ['nɪəli] [ðə; ði] [seɪm] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [tuː] .
and yet the butcher charges nearly the same for the two .
和 然而 这 屠夫 收费 几乎 这 相同的 为了 这 二 .

然而，肉铺老板对这两种肉的收费却几乎一样。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [seɪv] [fuːd] [fɔː(r); fə(r)] [mɪlk] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɪf] [stɪrz] [wɜː(r); wə(r)] ['iːt(ə)n] [æz; əz] [viːl]
It would save food for milk production if steers were eaten as veal
它 会 节省 食物 为了 牛奶 生产 如果 牛 是 吃 作为 小牛肉
[ænd; ənd] [nɒt] [fed] [ʌp] ['ɪntuː] [biːf] ['kæt(ə)l] .
and not fed up into beef cattle .
和 不是 美联储 向上 进入 牛肉 牛 .

如果将阉牛作为小牛肉食用，而不是饲养成肉牛，就可以节省粮食用于牛奶生产。

[ə; eɪ] ['suːtəb(ə)l] [tæks] [ɒn] [ɔːl] [stɪrz] ['əʊvə(r)] [ə; eɪ] [jɪə(r)] [əʊld] [wʊd] [ə'kʌmplɪʃ] [ðɪs] [rɪ'zʌlt] .
A suitable tax on all steers over a year old would accomplish this result .
一个 合适的 税 在 全部 牛 超过 一个 年 老的 会 完成 这 结果 .

对一岁以上的所有肉牛征收适当的税款即可达到此目的。

[ɪf] [ɔːl] ['hefə(r)] [wɜː(r); wə(r)] [dɪ'veləpt] ['ɪntuː] ['mɪltʃ] [kaʊz] [ænd; ənd] [nəʊ] [kaʊ] ['keɪpəb(ə)l] [ɒv; əv] ['gɪvɪŋ]
If all heifers were developed into milch cows and no cow capable of giving
如果 全部 小母牛 是 发达 进入 牛奶 牛 和 不 奶牛 有能力的 的 给予
[mɪlk] [ɪn] ['kwɒntəti] [wɜː(r); wə(r)] ['slɔːtəd] ,
milk in quantity were slaughtered ,
牛奶 在 数量 是 屠杀 ,

如果所有小母牛都被培育成奶牛，而没有宰杀任何能够大量产奶的母牛，

[ðə; ði] ['kʌntri] [wʊd] [biː; bi] [pleɪst] [ɒn] [ə; eɪ] [mʌtʃ] ['betə(r)] ['beɪsɪs] [ðæn; ðən] [æt; ət] ['prez(ə)nt] .
the country would be placed on a much better basis than at present .
这 国家 会 是 放置 在 一个 很多 更好的 基础 比 在 展示 .

国家的发展基础将比现在好得多。

[ˌaɪ 'tiː] [mait] [meɪk] [biːf] [ɪk'spensɪv] , [bʌt; bət] [ðeə(r)] [ɪz] ['evri] ['riːz(ə)n] [waɪ] [ˌaɪ 'tiː] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi]
It might make beef expensive , but there is every reason why it should be
它 可能 制作 牛肉 昂贵的 , 但 那里 是 每一个 原因 为什么 它 应该 是
[ɪk'spensɪv] .
expensive .
昂贵的 .

这或许会让牛肉价格上涨，但牛肉价格高昂是有充分理由的。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] ['deəri] ['bɪznəs] , [wɪtʃ] [ɪz] ['evɪdəntli] [ə; eɪ] [niːd] [ɒv; əv] [ðə; ði] [taɪmz] ,
It would increase the dairy business , which is evidently a need of the times ,
它 会 增加 这 奶制品 商业 , 哪个 是 显然 一个 需要 的 这 时代 ,

这将促进乳制品行业的发展，这显然是顺应时代需求的。

['sʌmθɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [prə'tekʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [-]
something for the protection of the [20]
某物 为了 这 保护 的 这 [-]

保护[20]

['welfeə(r)][ɒv; əv][mæn'kaɪnd] .
welfare of mankind .
福利 的 人类 .

人类福祉。

[fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [rɪ'membəd] [ðæt] [ə; eɪ] [wel] - ['nʌrɪʃt] [kaʊ] ['djʊərɪŋ][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l]
For it must be remembered that a well - nourished cow during a single
为了 它 必须 是 记得 那 一个 出色地 - 营养 奶牛 期间 一个 单身的
[jɪə(r)] [wɪl] [gɪv] [ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] [mɪlk] [æz; əz] [mʌtʃ] ['prəʊtiːn][ænd; ənd] [tuː] [ænd; ənd][ə; eɪ][hɑːf]
year will give in the form of milk as much protein and two and a half
年 将要 给 在 这 形式 的 牛奶 作为 很多 蛋白质 和 二 和 一个 一半
[taɪmz] [ðə; ði]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] ['kæləriz] [æz; əz][ɑː(r); ə(r)] [kən'teɪnd] [ɪn][hɜː(r); hə(r)] [əʊn] ['bɒdi] .
times the number of calories as are contained in her own body .
时代 这 数字 的 卡路里 作为 是 包含 在 她 自己的 身体 .

必须记住，一头营养充足的母牛一年内产出的牛奶所含的蛋白质和卡路里，是其自身所含蛋白质和卡路里的两倍半。

[ðɪs] [wɒz; wəz] ['rɪt(ə)n] [bɪ'fɔː(r)][ðə; ði] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [wɜːdz] [ɒv; əv]['ɑːrmzˌbaɪ] ,
This was written before the publication of the following words of Armsby ,
这 曾是 书面 前 这 发布 的 这 下列的 字 的 阿姆斯比 ,

这段文字写于阿姆斯比发表以下言论之前：

[ðə; ði] ['fɔːməʊst] [ɔː'θɒrəti] [ɒn]['ænɪm(ə)l][njuˈtrɪʃ(ə)n] : [[ˌtuː'tuː]]
the foremost authority on animal nutrition : [2]
这 首先 权威 在 动物 营养 : [2]

动物营养学领域的权威专家：[2]

[rəʊst] [pɪg] , [tuː; tə] [ðəʊz] [huː] [laɪk] [ˌaɪ 'tiː] ,
Roast pig , to those who like it ,
烤 猪 , 到 那些 WHO 喜欢 它 ,

烤乳猪，对喜欢的人来说

[ɪz] [nɒt] ['əʊnli][ə; eɪ] ['delɪkəsi] [bʌt; bət][ə; eɪ]['væljuəb(ə)l]['ɑːtɪk(ə)l][ɒv; əv]['daɪət] , [bʌt; bət] [ˌnevəðə'les] ,
is not only a delicacy but a valuable article of diet , but nevertheless ,
是 不是 仅有的 一个 美味 但 一个 有价值的 文章 的 饮食 , 但 尽管如此 ,

它不仅是一种美味佳肴，也是一种重要的营养食品，但是，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɒsəb(ə)l][tuː; tə] [peɪ] [tuː] [haɪ] [ə; eɪ] [praɪs] [fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː] ,
it is possible to pay too high a price for it ,
它 是 可能的 到 支付 也 高的 一个 价格 为了 它 ,

有可能为此付出过高的代价。

[ænd; ənd] [waɪl] [ə; eɪ][prə'pəʊz(ə)l][tuː; tə] [rɪ'strɪkt] ['rɑːðə(r)][ðæn; ðən][tuː; tə] [prə'məʊt] [miːt] [prə'dʌkʃ(ə)n]
and while a proposal to restrict rather than to promote meat production
和 尽管 一个 提议 到 限制 相当 比 到 推动 肉 生产
[ɪn][ðə; ði]['prez(ə)nt]['kraɪsɪs] [meɪ] [ə'pɪə(r)] [bəʊθ] [ɪ'ræʃən(ə)l] [ænd; ənd][ˌʌnˌpætri'ɒtɪk; ˌʌnˌpeɪtri'ɒtɪk][ˌaɪ 'tiː] [meɪ]
in the present crisis may appear both irrational and unpatriotic it may
在 这 展示 危机 可能 出现 两个都 非理性 和 不爱国的 它 可能
[ˌnevəðə'les] [biː; bi][ɪn][ðə; ði] ['ɪntrəst] [ɒv; əv] [truː] [fuːd] [ɪ'kɒnəmi] . . . .
nevertheless be in the interest of true food economy . . . .
尽管如此 是 在 这 兴趣 的 真的 食物 经济 . . . .

虽然在当前的危机中，限制而非促进肉类生产的提议可能看起来既不理性也不爱国，但这或许符合真正的粮食经济利益……

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] ['rʌfli] ['estɪmeɪtɪd] [ðæt] [ə'baʊt] - [pə(r)] [sent] .
It may be roughly estimated that about 24 per cent .
它 可能 是 大致 估计的 那 关于 - 每 中心 .

粗略估计约为 24%。

[ɒv; əv][ðə; ði]['enədʒi] [ɒv; əv][greɪn] [ɪz] [rɪ'kʌvəd] [fɔː(r); fə(r)]['hjuːmən] [kən'sʌmpʃ(ə)n] [ɪn] [pɔːk] , [ə'baʊt] - [pə(r)] [sent] .
of the energy of grain is recovered for human consumption in pork , about 18 per cent .
的 这 活力 的 粮食 是 恢复 为了 人类 消耗 在 猪肉 , 关于 - 每 中心 .

谷物能量中约有 18% 转化为猪肉供人类食用。

[ɪn] [mɪlk] [ænd; ənd]['əʊnli] [ə'baʊt] [θriː] . [faɪv] [pə(r)] [sent] .
in milk and only about 3 . 5 per cent .
在 牛奶 和 仅有的 关于 3 . 5 每 中心 .

牛奶中仅占约 3.5%。

[ɪn] [biːf] [ænd; ənd] ['mʌtn] .
in beef and mutton .
在 牛肉 和 羊肉 .

牛肉和羊肉。

[ɪn]['ʌðə(r)] [wɜːdz] ,
In other words ,
在 其他 字 ,

换句话说，

[ðə; ði]['fɑːmə(r)] [huː] [fiːdz] [bred] [greɪnz] [tuː; tə][hɪz; ɪz] [stɒk] [ɪz] ['bɜːnɪŋ] [ʌp] - [tuː; tə] - [pə(r)] [sent] .
the farmer who feeds bread grains to his stock is burning up 75 to 97 per cent .
这 农民 WHO 饲料 面包 谷物 到 他的 库存 是 燃烧 向上 - 到 - 每 中心 .

用面包谷物喂养牲畜的农民会消耗掉 75% 到 97% 的谷物。

[ɒv; əv][ðem; ðəm][ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] [prə'djuːs] [fɔː(r); fə(r)][ˌjuː 'es][ə; eɪ] [smɔːl] ['rezɪdjuː] [ɒv; əv] [rəʊst] [pɪg] ,
of them in order to produce for us a small residue of roast pig ,
的 他们 在 命令 到 生产 为了 我们 一个 小的 残留物 的 烤 猪 ,

它们中的一部分是为了给我们生产少量烤猪肉残渣，

[ænd; ənd][səʊ][ɪz] [dɪ'mɪnɪʃɪŋ] [ðə; ði]['təʊt(ə)l] [stɒk] [ɒv; əv]['hjuːmən] [fuːd] . . . .
and so is diminishing the total stock of human food . . . .
和 所以 是 减少 这 全部的 库存 的 人类 食物 . . . .

因此，人类食物总量正在减少……

[ðə; ði][tɑːsk][ɒv; əv][ðə; ði] [stɒk] ['fiːdə(r)] [mʌst; məst][biː; bi][tuː; tə]['juːtəlaɪz] [θruː] [hɪz; ɪz] [skɪl] [ænd; ənd] ['nɒlɪdʒ] [ðə; ði][ɪn'edəb(ə)l] ['prɒdʌkts] [ɒv; əv][ðə; ði] [fɑːm] [ænd; ənd]['fæktri; 'fæktəri] ,
The task of the stock feeder must be to utilize through his skill and knowledge the inedible products of the farm and factory ,
这 任务 的 这 库存 喂料器 必须 是 到 利用 通过 他的 技能 和 知识 这 不可食用 产品 的 这 农场 和 工厂 ,

牲畜饲养员的任务是运用其技能和知识，充分利用农场和工厂中不可食用的产品。

[sʌtʃ] [æz; əz] [heɪ] , [kɔːn] [stɔːks] , [strɔː] , [bræn] , [b'ruːəz] - [ænd; ənd] [dis'tiləz] - [greɪnz] , ['gluːtn] [fiːd] ,
such as hay , corn stalks , straw , bran , brewers ' and distillers ' grains , gluten feed ,
这样的 作为 干草 , 玉米 茎 , 稻草 , 麸 , 酿酒商 - 和 酿酒厂 - 谷物 , 麸质 喂养 ,

例如干草、玉米秸秆、稻草、麸皮、啤酒糟和酒糟、麸质饲料

[ænd; ənd][ðə; ði][laɪk] , [ænd; ənd][tuː; tə] [meɪk] [æt; ət] [liːst] [ə; eɪ] ['frækʃn] [ɒv; əv][ðem; ðəm][ə'veɪləb(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] [mænz] [juːz] .
and the like , and to make at least a fraction of them available for man's use .
和 这 喜欢 , 和 到 制作 在 至少 一个 分数 的 他们 可用的 为了 男人的 使用 .

等等，并使其中至少一部分可供人类使用。

[ɪn][səʊ] ['duːɪŋ] [hiː; hi] [wɪl] [biː; bi] ['riːəli] ['ædɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [fuːd] [sə'plaɪ] [ænd; ənd] [wɪl] [biː; bi]
In so doing he will be really adding to the food supply and will be
在 所以 正在做 他 将要 是 真的 添加 到 这 食物 供应 和 将要 是
['rendərɪŋ] [ə; eɪ] [greɪt] ['pʌblɪk] ['sɜːvɪs] .
rendering a great public service .
渲染 一个 伟大的 民众 服务 .

这样做将真正增加粮食供应，并为公众做出巨大贡献。

['rɑːðə(r)][ðæn; ðən] [siːk] [tuː; tə] ['stɪmjuleɪt] [lɪv; laɪv] [stɒk] ['hʌzbəndri] [ðə; ði][aɪ'diːəl][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][tuː; tə]
Rather than seek to stimulate live stock husbandry the ideal should be to
相当 比 寻找 到 刺激 居住 库存 畜牧业 这 理想的 应该 是 到
[ə'dʒʌst][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ðə; ði]['lɪmɪts] [set] [baɪ][ðə; ði][ə'veɪləb(ə)l] [sə'plaɪ] [ɒv; əv] ['fɒrɪdʒ] [krɒps][ænd; ənd][baɪ] -
adjust it to the limits set by the available supply of forage crops and by -
调整 它 到 这 限制 放 经过 这 可用的 供应 的 饲料 农作物 和 经过 -
['prɒdʌkt] ['fiːdɪŋ] [stʌf] [waɪl] ,
product feeding stuffs while ,
产品 喂养 东西 尽管 ,

与其寻求刺激畜牧业发展，理想的做法应该是根据现有牧草和副产品饲料的供应量来调整畜牧业发展，同时，

[ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] , ['juːtɪˌlaɪzɪŋ] [-]
on the other hand , utilizing [21]
在 这 其他 手 , 利用 [-]

另一方面，利用[21]

[ðiːz] [tuː; tə][ðə; ði] ['greɪtɪst] ['præktɪkəbl] [ɪk'stent] ,
these to the greatest practicable extent ,
这些 到 这 最 切实可行的 程度 ,

在最大程度上实现这些目标，

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɪn] [ðɪs] [wei] [wiː; wi] [seɪv] [sʌm; səm][ɒv; əv] [wɒt] [wʊd] ['ʌðəwaɪz] [biː; bi][ə; eɪ]['təʊt(ə)l]
because in this way we save some of what would otherwise be a total
因为 在 这 方式 我们 节省 一些 的 什么 会 否则 是 一个 全部的
[lɒs] . . . .
loss . . . .
损失 . . . .

因为这样我们就能挽回一些原本会全部损失的局面......

[ðə; ði][hɒg][ɪz][ðə; ði] [greɪt] [kəm'petɪtə(r)][ɒv; əv][mæn][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['haɪə(r)] [g'reɪdz] [ɒv; əv] [fuːd] ,
The hog is the great competitor of man for the higher grades of food ,
这 猪 是 这 伟大的 竞争者 的 男人 为了 这 更高 成绩 的 食物 ,

猪是人类争夺高档食品的最大竞争对手。

[ænd; ənd][ɪn] [swaɪn] ['hʌzbəndri] [æz; əz] ['ɔːdnrəli] ['kɒndʌktid] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][ɪn]['deɪndʒə(r)][ɒv; əv]
and in swine husbandry as ordinarily conducted we are in danger of
和 在 猪 畜牧业 作为 按说 实施 我们 是 在 危险 的
['peɪɪŋ] [tuː] [mʌtʃ] [fɔː(r); fə(r)]['aʊə(r)] [rəʊst] [pɪg] .
paying too much for our roast pig .
付费 也 很多 为了 我们的 烤 猪 .

按照目前的养猪方式，我们很可能要为烤乳猪支付过高的价格。

['kæt(ə)l][ænd; ənd] [ʃiːp] , [ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] , [ɔːl'ðəʊ] [les] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] [æz; əz] [kənv'ɜːtəz] ,
Cattle and sheep , on the other hand , although less efficient as converters ,
牛 和 羊 , 在 这 其他 手 , 虽然 较少的 高效的 作为 转换器 ,

另一方面，牛羊虽然转化效率较低，

[kæn; kən]['juːtəlaɪz] ['prɒdʌkts] [wɪtʃ] [mæn][kæn; kən][nɒt] [juːz][ænd; ənd] [seɪv] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðeə(r)]
can utilize products which man can not use and save some of their
能 利用 产品 哪个 男人 能 不是 使用 和 节省 一些 的 他们的
[pə'tenʃ(ə)l] ['væljuː][æz; əz]['hjuːmən] [fuːd] .
potential value as human food .
潜在的 价值 作为 人类 食物 .

可以利用人类无法利用的产品，并保留其作为人类食物的潜在价值。

[frɒm; frəm] [ðɪs] [pɔɪnt] [ɒv; əv] [vjuː] ,
From this point of view ,
从 这 观点 的 看法 ,

从这个角度来看,

[æz; əz] [wel] [æz; əz] [ɒn] [ə'kaʊnt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɒv; əv] [mɪlk] [tuː; tə] ['ɪnfənts] [ænd; ənd]
as well as on account of the importance of milk to infants and
作为 出色地 作为 在 帐户 的 这 重要性 的 牛奶 到 婴儿 和
['ɪnvəlɪd; ɪn'vælɪd] ,
invalids ,
无效 ,

此外,考虑到牛奶对婴幼儿和病人的重要性,

[ðə; ði] [haɪ] [ɪ'kɒnəmi] [ɒv; əv] [fuːd] [prə'dʌkʃ(ə)n] [baɪ] [ðə; ði] ['deəri] [kaʊ] [dɪ'zɜːvs] ['keəf(ə)l] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n]
the high economy of food production by the dairy cow deserves careful consideration
这 高的 经济 的 食物 生产 经过 这 奶制品 奶牛 值得 小心 考虑
,
,
,

奶牛生产食品的经济效益高,值得认真考虑。

[ɔːl'ðəʊ] [ɒv; əv] [kɔːs] [ðə; ði] [lɑːdʒ] ['leɪbə(r)] [rɪ'kwaɪəmənt] [ɪz] [ə; eɪ] [ˌkaʊntər'bæləns] ['fæktə(r)] .
although of course the large labor requirement is a counterbalancing factor .
虽然 的 课程 这 大的 劳动 要求 是 一个 平衡 因素 .

当然,大量的劳动力需求是一个抵消因素。

[æt; ət] ['eni] [reɪt] ,
At any rate ,
在 任何 速度 ,

好歹,

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [klɪə(r)] [ðæt] [æt; ət] [ðə; ði] ['prez(ə)nt] [taɪm] [ɪnˌθjuːzi'æstɪk] [bʌt; bət] [ɪl] - [kən'sɪdəd] " ['buːmɪŋ]
it is clear that at the present time enthusiastic but ill - considered " booming
它 是 清除 那 在 这 展示 时间 热情的 但 患病的 - 经过考虑的 " 蓬勃发展
" [ɒv; əv] [lɪv; laɪv] [stɒk] [prə'dʌkʃ(ə)n] [meɪ] [duː; də] [mɔː(r)] [hɑːm] [ðæn; ðən] [gʊd] .
" of live stock production may do more harm than good .
" 的 居住 库存 生产 可能 做 更多的 伤害 比 好的 .

很明显,目前对畜牧业生产的热情高涨但考虑不周的"大力发展"可能弊大于利。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] [tuː; tə] [rɪ'strɪkt] [ɔː(r)] [prə'hɪbɪt] [ðə; ði] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['ælkəhɒl] [frɒm; frəm]
If it is desirable to restrict or prohibit the production of alcohol from
如果 它 是 理想 到 限制 或者 禁止 这 生产 的 酒精 从
[greɪn] [ɔː(r)] [pə'teɪtəʊz] [ɒn] [ðə; ði] [graʊnd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [ɪn'vɒlvz] [ə; eɪ] [weɪst] [ɒv; əv] [fuːd] ['væljuː] ,
grain or potatoes on the ground that it involves a waste of food value ,
粮食 或者 土豆 在 这 地面 那 它 涉及 一个 浪费 的 食物 价值 ,

如果出于限制或禁止用谷物或土豆酿造酒精饮料会造成食物浪费这一理由而有必要这样做,

[ðə; ði] [seɪm] ['riːz(ə)n] [kɔːlz] [fɔː(r); fə(r)] [rɪ'strɪkʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɜːnɪŋ] - [ʌp] [ɒv; əv] [ðiːz] [mə'tɪəriəlz]
the same reason calls for restriction of the burning - up of these materials
这 相同的 原因 呼叫 为了 限制 的 这 燃烧 - 向上 的 这些 材料
[tuː; tə] [prə'djuːs] [rəʊst] [pɪg] .
to produce roast pig .
到 生产 烤 猪 .

出于同样的原因,应该限制燃烧这些材料来生产烤乳猪。

[ðɪs] [miːnz] , [ɒv; əv] [kɔːs] , [ə; eɪ] ['lɪmɪtɪd] [miːt] [sə'plaɪ] .
This means , of course , a limited meat supply .
这 方法 , 的 课程 , 一个 有限的 肉 供应 .

这当然意味着肉类供应有限。

[tuː; tə][sʌm; səm][ɒv; əv][ˌjuː ˈes] [ðɪs] [meɪ] [siːm] [ə; eɪ] [ˈhɑːdʃɪp] .
To some of us this may seem a hardship .
到 一些 的 我们 这 可能 似乎 一个 困境 .

对我们中的一些人来说，这可能算是一种困难。

[miːt] , [haʊˈevə(r)] ,
Meat , however ,
肉 , 然而 ,

然而，肉类

[ɪz][baɪ][nəʊ] [miːnz] [ðə; ði] [ɪˈsenʃ(ə)l] [ðæt] [wiː; wi][hæv; həv] [biːn] [wəʊnt][tuː; tə] [səˈpəʊz] [ænd; ənd]
is by no means the essential that we have been wont to suppose and
是 经过 不 方法 这 基本的 那 我们 有 到过 惯于 到 认为 和
[ˈpɑːʃ(ə)l] [ˌdeprɪˈveɪʃn] [ɒv; əv][ˌaɪ ˈtiː][ɪz][nɒt] [ˌɪnkənˈsɪstənt] [wɪð] [haɪ] [ˈbɒdɪli] [ɪˈfɪʃ(ə)nsi] .
partial deprivation of it is not inconsistent with high bodily efficiency .
部分的 剥夺 的 它 是 不是 不一致 和 高的 身体上的 效率 .

绝非我们通常认为的那样必不可少，部分缺乏它并不与较高的身体机能相矛盾。

[ˈsɜːt(ə)nli] [nəʊ][ˌpætriˈɒtɪk][ˈsɪtɪz(ə)n] [wʊd] [wɪʃ] [tuː; tə][ɪnˈsɪst][ɒn][hɪz; ɪz] [ˈkʌstəməri] [əˈlaʊəns] [ɒv; əv]
Certainly no patriotic citizen would wish to insist on his customary allowance of
当然 不 爱国 公民 会 希望 到 坚持 在 他的 习惯 津贴 的
[rəʊst] [pɪɡ][æt; ət][ðə; ði][kɒst] [ɒv; əv][ðə; ði] [fuːd] [səˈplaɪ] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [ˈbrʌðəz] [ɪn][ðə; ði] [ˈtrentʃɪz] .
roast pig at the cost of the food supply of his brothers in the trenches .
烤 猪 在 这 成本 的 这 食物 供应 的 他的 兄弟 在 这 战壕 .

当然，任何爱国的公民都不会希望为了自己惯常的烤乳猪配给而牺牲战壕里战友的粮食供应。

[ðə; ði][juˈnaɪtɪd] [steɪts] [dɪˈpɑːtmənt] [ɒv; əv][ˈæɡrɪkʌltʃə(r)][hæz; həz] [ˈestɪmeɪtɪd] [ðæt] [ə; eɪ][pɪɡ] [ðæt]
The United States Department of Agriculture has estimated that a pig that
这 团结的 各州 部门 的 农业 有 估计的 那 一个 猪 那
[hæz; həz] [riːtʃt] [ðə; ði] [weɪt] [ɒv; əv] - [paʊndz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˈslɔːtəd] ,
has reached the weight of 150 pounds should be slaughtered ,
有 达到 这 重量 的 - 磅 应该 是 屠杀 ,

美国农业部估计，体重达到150磅的猪就应该宰杀。

[bɪˈkəz; bɪˈkɒz] [bɪˈjɒnd] [ðæt] [weɪt] [ðə; ði][kɒst][ɒv; əv][ðə; ði][ˈkwɒntəti][ɒv; əv] [fiːd] [rɪˈkwaɪəd][tuː; tə]
because beyond that weight the cost of the quantity of feed required to
因为 超过 那 重量 这 成本 的 这 数量 的 喂养 必需的 到
[meɪnˈteɪn] [ðə; ði][ˈænɪm(ə)l][ɪz] [aʊt] [ɒv; əv] [prəˈpɔːʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði][ɡeɪn][ɪn] [fuːd] [ˈvæljuː][ɒv; əv][ðə; ði][pɪɡ]
maintain the animal is out of proportion to the gain in food value of the pig
维持 这 动物 是 出去 的 部分 到 这 获得 在 食物 价值 的 这 猪
.
.
.

因为超过这个体重后，维持动物所需的饲料量的成本与猪的营养价值增长不成比例。

[wʌn] [mait] , [ˈðeəfɔː(r)] , [kɔːl][ə; eɪ][pɪɡ] [weɪɪŋ] - [paʊndz] [ə; eɪ][ˈmæksɪml][ˌiːkəˈnɒmɪk][hɒɡ] .
One might , therefore , call a pig weighing 150 pounds a maximal economic hog .
一 可能 , 所以 , 称呼 一个 猪 称重 - 磅 一个 最大值 经济的 猪 .

因此，人们可能会称一头重 150 磅的猪为最具经济价值的猪。

[ˈfʊtnoʊt] :
Footnotes :
脚注 :

脚注：

[[wʌn]] [æn; ən] [ˈɒbsəliːt] [ˈplʊərəl][ɒv; əv] [piːz] .
[1] An obsolete plural of pease .
[1] 一个 过时的 复数 的 请 .

[1] pease 的过时复数形式。

[[ˌtuː'tuː]] " [rəʊst] [pɪg] , " ['saɪəns] , - , [ˌɛksˌɛl'viː'aɪ] , - . [-] [-]
[2] " Roast Pig , " Science , 1917 , xlvi , 160 . [22] [23]
[2] " 烤 猪 , " 科学 , - , xlvi , - . [-] [-]

[2]"烤乳猪",《科学》,1917 年,第 46 卷,第 160 页。[22][23]

[ˌaɪ 'aɪ]
II
二

二

['kæləriz] [ɪn] ['kɒmən] [laɪf]
CALORIES IN COMMON LIFE
卡路里 在 常见的 生活

日常生活中的卡路里

[ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][ɪz] ['prɒpəli] ['nʌrɪʃt] [huː] [rɪ'siːvz] ['ædɪkwət] ['enədʒi] [ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv]
A person is properly nourished who receives adequate energy in the form of
一个 人 是 适当地 营养 WHO 接收 足够的 活力 在 这 形式 的
[ˌkɑːbəʊ'haɪdreɪt][ænd; ənd][fæt] ([ænd; ənd] [ˌɪnsɪ'dent(ə)li] ['prəʊtiːn]) ;
carbohydrate and fat (and incidentally protein) ;
糖类 和 胖的 (和 顺便 蛋白质) ;

一个人如果摄入足够的碳水化合物和脂肪(以及蛋白质),就能获得充足的能量,从而获得良好的营养。

['ædɪkwət] [mə'tɪəriəl][fɔː(r); fə(r)][rɪ'peə(r)][ɒv; əv] ['wɔːrnaʊt] [pɑːts] , [sʌtʃ] [æz; əz]['prəʊtiːn][ænd; ənd] ['mɪnərəl]
adequate material for repair of wornout parts , such as protein and mineral
足够的 材料 为了 维修 的 累死了 部分 , 这样的 作为 蛋白质 和 矿物
[sɔːlts; sɒlts] ;
salts ;
盐 ;

用于修复磨损部件的充足材料,例如蛋白质和矿物盐;

[ænd; ənd][ðə; ði]['daɪət][mʌst; məst][kən'teɪn] ['sɜːt(ə)n] [ək'sesəri] [fuːd] ['sʌbstəns] [nəʊn] [æz; əz] [fuːd]
and the diet must contain certain accessory food substances known as food
和 这 饮食 必须 包含 肯定 配饰 食物 物质 已知 作为 食物
['hɔːməʊn] [ɔː(r)] " ['vɪtəmɪnz] .
hormones or " vitamins .
激素 或者 " 维生素 .

饮食中必须含有某些被称为食物激素或"维生素"的辅助食物物质。

" ['ɔːlsəʊ] , [ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst] [kən'teɪn] ['wɔːtə(r)] .
" Also , it must contain water .
" 还 , 它 必须 包含 水 .

此外,它必须含有水。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz] [nɒt] [ɔːl] ,
But this is not all ,
但 这 是 不是 全部 ,

但这还不是全部,

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [fuːd] ['ɒfəd] [mʌst; məst][biː; bi][ək'septəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði] ['pælət] [ɒv; əv][ðə; ði]
for the food offered must be acceptable to the palate of the
为了 这 食物 提供 必须 是 可接受 到 这 味蕾 的 这
[ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] .
individual .
个人 .

所提供的食物必须符合个人的口味。

[ə; eɪ]['membə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [frentʃ] [ˌsaɪən'tɪfɪk] [kə'mɪʃ(ə)n] [wɪtʃ] ['vɪzɪtɪd] [ðə; ði][ju'naɪtɪd] [steɪts] [ɪn] [ðə; ði] ['sʌmə(r)] [ɒv; əv] - ,
A member of the French Scientific Commission which visited the United States in the summer of 1917 ,
一个 成员 的 这 法语 科学 委员会 哪个 到访 这 团结的 各州 在 这 夏天 的 - ，

1917年夏天访问美国的法国科学委员会成员之一

[wen] ['kwestʃənd] [rɪ'gɑːdɪŋ] [ðə; ði][juːz][ɒv; əv] [kɔːn] [bred] [ɪn] [frɑːns] ,
when questioned regarding the use of corn bread in France ,
什么时候 被质问 关于 这 使用 的 玉米 面包 在 法国 ，

当被问及法国使用玉米面包的情况时，

[rɪ'plaɪd] " [ɒn][ˌen 'iː] [pɜːt] [pɑːz]['tʃeɪndʒə(r)][dez] ['hæbɪˌtjuːd] .
replied " on ne peut pas changer des habitudes .
回复 " 在 ne 可以 帕斯 换碟机 德斯 习惯 .

回答说：“关于习惯的改变。”

" [ðə; ði]['prɒpə(r)][nju'trɪʃ(ə)n][ɒv; əv][æn; ən][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [dɪ'pendz] , ['ðeəfɔː(r)] ,
" The proper nutrition of an individual depends , therefore ,
" 这 恰当的 营养 的 一个 个人 取决于 ， 所以 ，

因此，一个人的适当营养取决于……

[nɒt]['əʊnli][ə'pɒn][ə; eɪ] [sə'fɪʃ(ə)nt] [sə'plaɪ] [ɒv; əv] [fuːd] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [ˌmekə'nɪstɪk] ['stændpɔɪnt] ,
not only upon a sufficient supply of food from a mechanistic standpoint ,
不是 仅有的 之上 一个 充足的 供应 的 食物 从 一个 机械的 立场 ，

不仅要从机制角度保证充足的食物供应，

[bʌt; bət]['ɔːlsəʊ][ə'pɒn][ðə; ði] ['riːznəbl] [ˌsætɪs'fækʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [sens] [ɒv; əv] ['æpɪtaɪt] .
but also upon the reasonable satisfaction of the sense of appetite .
但 还 之上 这 合理的 满意 的 这 感觉 的 食欲 .

但也取决于食欲是否得到合理满足。

[ðiːz] ['djuːəl] [ˌfʌndə'mentl] [ɒv; əv]['prɒpə(r)][nju'trɪʃ(ə)n][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['evə(r)] [bɔːn] [ɪn][maɪnd] .
These dual fundamentals of proper nutrition should be ever borne in mind .
这些 双重的 基本面 的 恰当的 营养 应该 是 曾经 出生 在 头脑 .

应该始终牢记这两种合理营养的基本原则。

[hiːt] [frɒm; frəm][ðə; ði] [sʌn] ['entəz] ['ɪntuː][ðə; ði][ˌkɒmpə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [fuːd] ['sʌbstəns] [wen] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['biːɪŋ] [bɪlt] [ʌp] [ɪn][ðə; ði][plɑːnts] ,
Heat from the sun enters into the composition of the food substances when they are being built up in the plants ,
热 从 这 太阳 进入 进入 这 作品 的 这 食物 物质 什么时候 他们 是 存在 建造 向上 在 这 植物 ，

太阳的热量会进入植物体内，参与植物营养物质的合成。

[ænd; ənd] [ðɪs] ['enədʒi] , [wɪtʃ] [ɪz]['leɪt(ə)nt][ɪn][ðə; ði] [fuːd] ,
and this energy , which is latent in the food ,
和 这 活力 ， 哪个 是 潜 在 这 食物 ，

食物中蕴含的这种能量，

[ɪz][set] [friː] [ɪn][ðə; ði]['ænɪm(ə)l] ['bɒdi] [ænd; ənd][ɪz] [juːst] [æz; əz][ðə; ði] [sɔːs] [ɒv; əv]['paʊə(r)][bɪ'haɪnd][ɔːl] [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [æk'tɪvətiz] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] .
is set free in the animal body and is used as the source of power behind all the physical activities of the body .
是 放 自由的 在 这 动物 身体 和 是 用过的 作为 这 来源 的 力量 在后面 全部 这 身体的 活动 的 这 身体 .

它在动物体内释放出来，并被用作身体所有物理活动背后的动力来源。

[ðə; ði] ['enədʒi] [kæn; kən] [ɔːl] [biː; bi] [rɪ'kʌvəd] [æz; əz] [hiːt] [ænd; ənd] ['meʒəd] [ɪn] [ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv]
The energy can all be recovered as heat and measured in the form of
这 活力 能 全部 是 恢复 作为 热 和 测量 在 这 形式 的
['kæləriz] .
calories .
卡路里 .

能量全部可以以热量的形式回收，并以卡路里的形式进行测量。

[ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə] [ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)lz] [ɒv; əv] [-]
According to the principles of [24]
根据 到 这 原则 的 [-]

根据[24]的原则

[ðə; ði] [lɔː] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˌkɒnsə'veɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['enədʒi] , [hiːt] [ɪz] [nɒt] [dɪ'strʌktəb(ə)l] .
the law of the conservation of energy , heat is not destructible .
这 法律 的 这 保护 的 活力 , 热 是 不是 可破坏的 .

根据能量守恒定律，热量是不可摧毁的。

[ðə; ði] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['væljuː] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['kæləri] [ɪz] [ˌɪndɪ'spensəb(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði]
The understanding of the value of a calorie is indispensable for the
这 理解 的 这 价值 的 一个 卡路里 是 必不可少 为了 这
[ˌkɒmprɪ'henʃ(ə)n] [ɒv; əv] [nju'trɪʃ(ə)n] .
comprehension of nutrition .
理解 的 营养 .

了解卡路里的价值对于理解营养学至关重要。

[ə; eɪ] ['kæləri] [ɪz] [ðə; ði] ['meʒə(r)] [ɒv; əv] [ə; eɪ] ['juːnɪt] [ɒv; əv] [hiːt] ,
A calorie is the measure of a unit of heat ,
一个 卡路里 是 这 措施 的 一个 单元 的 热 ,

卡路里是热量的计量单位。

[ɔː(r)] [ðə; ði] ['kwɒntəti] [ɒv; əv] [hiːt] ['nesəsəri] [tuː; tə] [reɪz] [ə; eɪ] ['liːtə(r)] [ɒv; əv] ['wɔːtə(r)] [frɒm; frəm] 0°
or the quantity of heat necessary to raise a liter of water from 0°
或者 这 数量 的 热 必要的 到 增加 一个 升 的 水 从 0°
[tuː; tə] 1° ['sentɪgreɪd] .
to 1° Centigrade .
到 1° 摄氏度 .

或者说，将一升水从0摄氏度升高到1摄氏度所需的热量。

[ˌæpə'reɪtəs] [hæz; həz] [biːn] [ɪn'ventɪd] [fɔː(r); fə(r)] ['meʒərɪŋ] [ðə; ði] [hiːt] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [mæn] ,
Apparatus has been invented for measuring the heat production of a man ,
设备 有 到过 发明 为了 测量 这 热 生产 的 一个 男人 ,

人们发明了一种测量人体产热量的装置。

[æn; ən] [ˌæpə'reɪtəs] [wɪtʃ] [ɪz] [kɔːld] [ə; eɪ] [ˌkælə'rɪmɪtə(r)] [ɔː(r)] [ə; eɪ] ['meʒərə(r)] [ɒv; əv] ['kæləriz] .
an apparatus which is called a calorimeter or a measurer of calories .
一个 设备 哪个 是 称为 一个 量热计 或者 一个 测量员 的 卡路里 .

一种称为量热计或卡路里测量器的装置。

[ɪf] [wʌn] [pʊts] [ə; eɪ] [mæn] [weɪɪŋ] , [seɪ] , - [paʊndz] [ɪn] [ðə; ði] [bɒks] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [æn; ən] [ˌæpə'reɪtəs]
If one puts a man weighing , say , 156 pounds in the box of such an apparatus
如果 一 放置 一个 男人 称重 , 说 , - 磅 在 这 盒子 的 这样的 一个 设备
,
,
,

如果把一个体重比如说156磅的人放进这种装置的箱子里，

[səʊ] [ðæt] [hiː; hi] [laɪz] ['kʌmftəbli; 'kʌmfətəbli] [ɒn] [ə; eɪ] [bed] [ɪn] [kəm'pliːt] ['mʌskjələ(r)] [ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] ,
so that he lies comfortably on a bed in complete muscular relaxation ,
所以 那 他 谎言 舒适地 在 一个 床 在 完全的 肌肉发达的 松弛 ,
[ænd; ənd] [bɪ'fɔː(r)] [hɪz; ɪz] ['brekfəst] ,
and before his breakfast ,
和 前 他的 早餐 ,

这样他就能舒适地躺在床上，全身肌肉完全放松，在吃早餐之前，

[wʌn] [faindz] [ðæt] [hiː; hi] [pɹədj'uːsɪz] - ['kæləriz] [æn; ən] ['aʊə(r)] .
one finds that he produces 70 calories an hour .
一 发现 那 他 产 - 卡路里 一个 小时 .

研究发现他每小时产生 70 卡路里。

['əʊnli] [ɪn] ['sɜːt(ə)n] [taɪps] [ɒv; əv] [dɪ'ziːz] [ɪz] [ðeə(r)] ['eni] [ˌveəri'eɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm] [ðɪs] ['nɔːm(ə)l] ,
Only in certain types of disease is there any variation from this normal ,
仅有的 在 肯定 类型 的 疾病 是 那里 任何 变化 从 这 普通的 ,

只有某些类型的疾病才会出现与正常情况不同的现象。

[ðəʊ] [ɒv; əv] [kɔːs] [ðə; ði] [weɪt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [mæn] [meɪks] [ə; eɪ] ['dɪfrəns] [ɪn] [hɪz; ɪz]
though of course the weight of the man makes a difference in his
尽管 的 课程 这 重量 的 这 男人 制作 一个 不同之处 在 他的
[rɪ'kwaɪəmənt] [fɔː(r); fə(r)] ['enədʒi] .
requirement for energy .
要求 为了 活力 .

当然，人的体重也会影响其能量需求。

[ɪf] , [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ðə; ði] ['sʌbdʒɪkt] [ɪz] [ɪn] [ðə; ði] [bɒks] ,
If , at the same time the subject is in the box ,
如果 , 在 这 相同的 时间 这 主题 是 在 这 盒子 ,

如果同时受试者也在盒子里，

[ðə; ði] ['kwɒntəti] [ɒv; əv] ['ɒksɪdʒən] [wɪtʃ] [hiː; hi] [əb'zɔːbs] [ɪz] ['meʒəd] [ænd; ənd] [ɪf] ['sɜːt(ə)n] ['ʌðə(r)]
the quantity of oxygen which he absorbs is measured and if certain other
这 数量 的 氧 哪个 他 吸收 是 测量 和 如果 肯定 其他
['kemɪk(ə)l] [ə'næləsiːz] [biː; bi] ['kærid] [aʊt] ,
chemical analyses be carried out ,
化学 分析 是 携带 出去 ,

测量他吸收的氧气量，如果进行某些其他化学分析，

[wʌn] [kæn; kən] ['kælkjuleɪt] [ðə; ði] [ɪg'zækt] [ə'maʊnts] [ɒv; əv] ['prəʊtiːn] , [fæt] ,
one can calculate the exact amounts of protein , fat ,
一 能 计算 这 精确的 金额 的 蛋白质 , 胖的 ,

可以计算出蛋白质、脂肪的确切含量，

[ænd; ənd] ['ʃʊgə(r)] [wɪtʃ] [hæv; həv] [biːn] ['ɑːksɪdaɪzd] [baɪ] [ðɪs] ['ɒksɪdʒən] .
and sugar which have been oxidized by this oxygen .
和 糖 哪个 有 到过 氧化 经过 这 氧 .

以及被氧气氧化的糖。

[naʊ] ,
Now ,
现在 ,

现在，

[ɪf] [wʌn] ['kælkjuleit] [haʊ] [mʌtʃ] [hiːt] [ɔːt] [tuː; tə] [hæv; həv] [biːn] [set] [friː] [frɒm; frəm] [ðə; ði]
if one calculates how much heat ought to have been set free from the
如果 一 计算 如何 很多 热 应该 到 有 到过 放 自由的 从 这
[ˌɒksɪ'deɪʃn] [ɒv; əv] [ðiːz] [k'wɒntɪtɪz] [ɒv; əv] ['prəʊtiːn] [fæt] [ænd; ənd] [ˌkɑːbəʊ'haɪdreɪt] ,
oxidation of these quantities of protein fat and carbohydrate ,
氧化 的 这些 数量 的 蛋白质 胖的 和 糖类 ,

如果计算一下这些蛋白质、脂肪和碳水化合物氧化应该释放多少热量，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dɪ'skʌvəd] [ðæt] [ðə; ði] [hiːt] [wɪtʃ] [ɔːt] [tuː; tə][hæv; həv] [biːn] [prə'djuːst] [ɪz][ɪɡ'zæktli] [ðæt]
it is discovered that the heat which ought to have been produced is exactly that
它 是 发现 那 这 热 哪个 应该 到 有 到过 生产 是 确切地 那
['kwɒntəti] [wɪtʃ] [wɒz; wəz] ['meʒəd] [æz; əz] ['hævɪŋ] [biːn] [prə'djuːst] [baɪ][ðə; ði][mæn] .
quantity which was measured as having been produced by the man .
数量 哪个 曾是 测量 作为 拥有 到过 生产 经过 这 男人 .

研究发现，应该产生的热量与测量出的该人产生的热量完全一致。

[ðɪs] ['meʒəmənt] [ˌreprɪ'zents] [ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm][ɒv; əv][ə; eɪ][mæn][æt; ət] [kəm'pliːt] [rest] ,
This measurement represents the basal metabolism of a man at complete rest ,
这 测量 代表 这 基础 代谢 的 一个 男人 在 完全的 休息 ,

该测量值代表男性在完全静息状态下的基础代谢率。

[wen] [hɪz; ɪz]['ɒksɪdeɪtɪv] [æk'tɪvətiz] [ɑː(r); ə(r)][æt; ət][ðeə(r)] [ləʊɪst] [eb] .
when his oxidative activities are at their lowest ebb .
什么时候 他的 氧化 活动 是 在 他们的 最低 落潮 .

当他的氧化活性处于最低点时。

[ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm][æz; əz] ['meʒəd] [baɪ] - ['kæləriz] [pə(r)]['aʊə(r)][ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv] [ðɪs]
The basal metabolism as measured by 70 calories per hour in the case of this
这 基础 代谢 作为 测量 经过 - 卡路里 每 小时 在 这 案件 的 这
[ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [ˌreprɪ'zents] [ðə; ði] [sʌm] [ɒv; əv] [-]
individual represents the sum of [25]
个人 代表 这 和 的 [-]

对于该个体而言，以每小时 70 卡路里衡量的基础代谢率代表了[25]的总和。

[ðə; ði]['fjuːəl] ['niːdɪd] — ([wʌn])
the fuel needed — (1)
这 燃料 需要 — (1)

所需燃料——（1）

[tuː; tə] [meɪn'teɪn] [ðə; ði] ['biːtɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [hɑːt] ,
to maintain the beating of the heart ,
到 维持 这 殴打 的 这 心 ,

维持心脏跳动

[wɪtʃ] ['evri] ['mɪnɪt] [ɒv; əv][ə; eɪ][mænz][laɪf] [muːvz] [ðə; ði] [blʌd] [ɔː(r)][wʌn] - ['twentiəθ] [pɑːt][ɒv; əv]
which every minute of a man's life moves the blood or one - twentieth part of
哪个 每一个 分钟 的 一个 男人的 生活 移动 这 血 或者 一 - 第二十 部分 的
[ðə; ði] [weɪt] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] ,
the weight of the body ,
这 重量 的 这 身体 ,

人体每一分钟都在流动血液，血液流动的量相当于人体重量的二十分之一。

[ɪn][ə; eɪ]['sɜːk(ə)l] [θruː] [ðə; ði] [blʌd] - ['ves(ə)lz] ;
in a circle through the blood - vessels ;
在 一个 圆圈 通过 这 血 - 船只 ;

在血管中呈环状流动；

([ˌtuː'tuː]) [tuː; tə] [meɪn'teɪn] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ˌrespə'reɪʃ(ə)n] [ðæt] [ðə; ði] [blʌd] [meɪ] [biː; bi]['pjʊərɪfaɪd]
(2) to maintain the muscles of respiration that the blood may be purified
(2) 到 维持 这 肌肉 的 呼吸 那 这 血 可能 是 纯化
[ɪn][ðə; ði] [lʌŋz] ;
in the lungs ;
在 这 肺 ;

（2）维持呼吸肌功能，使血液能够在肺部净化；

([θriː]) [tuː; tə] [meɪn'teɪn] [ðə; ði] ['bɒdi] ['temprətʃə(r)] [æt; ət] [ðæt] ['kɒnstənt] ['lev(ə)l] [wɪtʃ] [ɪz] [səʊ]
(3) to maintain the body temperature at that constant level which is so
(3) 到 维持 这 身体 温度 在 那 持续的 等级 哪个 是 所以
[ˌkærəktə'rɪstɪk] [ðæt] [ə; eɪ] [slaɪt] [ˌveəri'eɪʃ(ə)n] ['sɪgnɪfaɪz] ['ɪlnəs] ,
characteristic that a slight variation signifies illness ,
特征 那 一个 轻微 变化 表示 疾病 ,

（3）维持体温在一个恒定的水平，这个水平具有很强的特征，以至于轻微的变化都表明生病了。

[ænd; ənd] ([fɔːr]) [tuː; tə] [meɪn'teɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['lɪvɪŋ] [steɪt] [ðə; ði] ['njuːmərəs] ['tɪʃuːz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi] .
and (4) to maintain in the living state the numerous tissues of the body .
和 (4) 到 维持 在 这 活的 状态 这 很多的 组织 的 这 身体 .

（4）维持身体众多组织的生命状态。

['eni] [ɪk'streɪniəs] ['mʌskjələ(r)] ['muːvmənts] [ɑː(r); ə(r)] ['kærid] [aʊt] [ɪn] ['vɜːtʃuː] [ɒv; əv] [æn; ən] [ɪn'kriːst]
Any extraneous muscular movements are carried out in virtue of an increased
任何 无关的 肌肉发达的 移动 是 携带 出去 在 美德 的 一个 增加
[ˌɒksɪ'deɪʃn] [ɒv; əv] [mə'tɪəriəlz] [ænd; ənd] [ðə; ði] [hiːt] [prə'dʌkʃ(ə)n] ['raɪzɪz] [ə'bʌv] [ðə; ði] ['lev(ə)l] [ɒv; əv] [ðə; ði]
oxidation of materials and the heat production rises above the level of the
氧化 的 材料 和 这 热 生产 上升 多于 这 等级 的 这
['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] [wɪð] [ɪn'kriːst] ['mʌskjələ(r)] ['efət] .
basal metabolism with increased muscular effort .
基础 代谢 和 增加 肌肉发达的 努力 .

任何额外的肌肉运动都是由于物质氧化增加而进行的，随着肌肉用力增加，产热量会高于基础代谢水平。

[fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] [lɒŋ] [taɪm] [ðə; ði] ['paʊə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['meɪntənəns] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['hjuːmən] [mə'ʃiːn]
For a long time the power for the maintenance of the human machine
为了 一个 长的 时间 这 力量 为了 这 维护 的 这 人类 机器
[kæn; kən] [biː; bi] ['fɜːnɪʃt] [baɪ] [ɪts] [əʊn] ['bɒdi] [fæt] ,
can be furnished by its own body fat ,
能 是 提供 经过 它是 自己的 身体 胖的 ,

人体自身脂肪可以长期提供维持身体机能所需的能量。

[æz; əz] [ɪz] [siːn] [ɪn] [keɪsɪz] [ɒv; əv] [prə'lɒŋd] ['fɑːstɪŋ] ,
as is seen in cases of prolonged fasting ,
作为 是 已见 在 案例 的 延长 禁食 ,

正如长期禁食的情况所见，

[bʌt; bət] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [ðə; ði] ['paʊə(r)] [ɪz] [dɪ'raɪvd] [ɪn'sted] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [fuːd] - ['fjuːəl] [wɪtʃ] [ɪz]
but usually the power is derived instead from the food - fuel which is
但 通常 这 力量 是 衍生的 反而 从 这 食物 - 燃料 哪个 是
['teɪkən] .
taken .
已采取 .

但通常情况下，能量来源于消耗的粮食燃料。

[ðə; ði] [greɪt] ['kwestʃən] [ɪn] [ðə; ði] [wɜːld] [tuː; tə] - [deɪ] [ɪz] ['weðə(r)] [ɔː(r)] [nɒt] [ə; eɪ] [sə'fɪʃ(ə)nt] ['kwɒntəti]
The great question in the world to - day is whether or not a sufficient quantity
这 伟大的 问题 在 这 世界 到 - 天 是 无论 或者 不是 一个 充足的 数量
[ɒv; əv] [fuːd] - ['fjuːəl] [ɪz] [ə'veɪləb(ə)l] [tuː; tə] [sə'pɔːt] [ðə; ði] ['hjuːmən] ['fæməli] .
of food - fuel is available to support the human family .
的 食物 - 燃料 是 可用的 到 支持 这 人类 家庭 .

当今世界面临的最大问题是，是否有足够的粮食燃料来维持人类的生存。

[ðə; ði] ['kwestʃən] [ɒv; əv] ['kæləriz] [ɪz] [nɒt] [æn; ən] [ˌækə'demɪk] [wʌn] , [bʌt; bət] [æn; ən] [ɪn'tensli] ['præktɪkl]
The question of calories is not an academic one , but an intensely practical
这 问题 的 卡路里 是 不是 一个 学术的 一 , 但 一个 强烈地 实际的
[wʌn] .
one .
一 .

卡路里问题不是一个学术问题，而是一个极其实际的问题。

['saɪəns] [straɪvz] [tuː; tə] [ɪk'spres] [ɪt'self][ɪn][ˌmæθə'mætɪk] [tɜːmz] ,

Science strives to express itself in mathematic terms ,

科学 努力 到 表达 本身 在 数学 条款 ,

科学力求用数学术语来表达自身，

[ænd; ənd] [ðɪs] ['peɪpə(r)][ɪz] ['rɪt(ə)n] [wɪð] [ðæt] [end][ɪn] [vjuː] .

and this paper is written with that end in view .

和 这 纸 是 书面 和 那 结尾 在 看法 .

本文正是为此目的而撰写的。

[fə'nɒmɪnə] [ɒv; əv][laɪf][ɑː(r); ə(r)] [fə'nɒmɪnə] [ɒv; əv] ['məʊʃn] .

Phenomena of life are phenomena of motion .

现象 的 生活 是 现象 的 运动 .

生命现象是运动现象。

[ðiːz] ['məuʃənz][ɑː(r); ə(r)] [meɪn'teɪnd] [æt; ət][ðə; ði] [ɪk'spens] [ɒv; əv] ['kemɪk(ə)l] ['enədʒi] ['lɪbəreɪtɪd] [ɪn]

These motions are maintained at the expense of chemical energy liberated in

这些 运动 是 维持 在 这 费用 的 化学 活力 解放 在

[ðə; ði]['ɒksɪdeɪtɪv] ['breɪkdaʊn] [ɒv; əv][ˌkɑːbəʊ'haɪdreɪt] ,

the oxidative breakdown of carbohydrate ,

这 氧化 分解 的 糖类 ,

这些运动是以消耗碳水化合物氧化分解过程中释放的化学能为代价的。

[fæt] , [ænd; ənd]['prəʊtiːn] .

fat , and protein .

胖的 , 和 蛋白质 .

脂肪和蛋白质。

[ˌfɜːðə'mɔː(r)] ,

Furthermore ,

此外 ,

此外，

[ðə; ði]['prəʊtiːn] ['strʌktʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [selz] [ænd; ənd][ðə; ði][sɔːlts; sɒlts][ɒv; əv][ðə; ði] [bəʊnz]

the protein structure of the body cells and the salts of the bones

这 蛋白质 结构 的 这 身体 细胞 和 这 盐 的 这 骨头

[ænd; ənd]['ʌðə(r)] [t'ɪʃuːz] [ɑː(r); ə(r)][ɪn][ə; eɪ] ['kɒnstənt] [steɪt] [ɒv; əv] ['weərɪŋ] [daʊn] .

and other tissues are in a constant state of wearing down .

和 其他 组织 是 在 一个 持续的 状态 的 穿着 向下 .

人体细胞的蛋白质结构以及骨骼和其他组织中的盐分处于不断损耗的状态。

[ðə; ði] ['enədʒi] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['hjuːmən] [mə'ʃiːn] [ænd; ənd][ðə; ði][mə'tɪəriəlz] [-]

The energy for the human machine and the materials [26]

这 活力 为了 这 人类 机器 和 这 材料 [-]

人体机器的能量和材料[26]

[fɔː(r); fə(r)][ɪts][self] - [rɪ'peə(r)][ɑː(r); ə(r)]['teɪkən][ɪn][ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] [fuːd] .

for its self - repair are taken in the form of food .

为了 它是 自己 - 维修 是 已采取 在 这 形式 的 食物 .

人体需要通过食物来补充自身修复所需的营养物质。

[ðə; ði]['dʒen(ə)rəl] [tɜːm] [mə'tæbəlɪzəm] [ɪnk'luːdz] [ɔːl][ðə; ði]['kemɪk(ə)l] [æk'tɪvətiz] [wɪtʃ] [teɪk] [pleɪs]

The general term metabolism includes all the chemical activities which take place

这 一般的 学期 代谢 包括 全部 这 化学 活动 哪个 拿 地方

['ʌndə(r)][ðə; ði] ['ɪnfluəns] [ɒv; əv] ['lɪvɪŋ] [selz] .

under the influence of living cells .

在下面 这 影响 的 活的 细胞 .

新陈代谢这一总称涵盖了在活细胞影响下发生的所有化学活动。

[ðə; ði]['təʊt(ə)l]['kwɒntəti][ɒv; əv] [hiːt] [prə'djuːst] [baɪ][ðə; ði]['bɒdi][ɪz][ə; eɪ] ['meʒə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði]
The total quantity of heat produced by the body is a measure of the
这 全部的 数量 的 热 生产 经过 这 身体 是 一个 措施 的 这
[ɪn'tensəti] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˌɒksɪ'deɪʃn] [ɒv; əv][ˌkɑːbəʊ'haɪdreɪt] ,
intensity of the oxidation of carbohydrate ,
强度 的 这 氧化 的 糖类 ，

人体产生的总热量是衡量碳水化合物氧化强度的指标。

[fæt] , [ænd; ənd]['prəʊtiːn] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði] ['bɒdi] .
fat , and protein within the body .
胖的 ， 和 蛋白质 之内 这 身体 .

体内脂肪和蛋白质。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɔːt(ə)nt][tuː; tə] [nəʊ] ['defɪnətli] ['weðə(r)] [ðeə(r)][ɪz] ['eni] ['kɒnstənt] ['meʒə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði]
It is important to know definitely whether there is any constant measure of the
它 是 重要的 到 知道 确实 无论 那里 是 任何 持续的 措施 的 这
['lev(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm][ɪn]['nɔːm(ə)l]['piːp(ə)l] ,
level of the basal metabolism in normal people ,
等级 的 这 基础 代谢 在 普通的 人们 ，

了解正常人基础代谢水平是否存在恒定的测量方法非常重要。

[səʊ] [ðæt] [wʌn] [meɪ] [dɪ'tɜːmɪn] [ɪn] [keɪsɪz][ɒv; əv] [dɪ'ziːz] ['weðə(r)] [ðə; ði] [hiːt] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɪz]['nɔːm(ə)l]
so that one may determine in cases of disease whether the heat production is normal
所以 那 一 可能 决定 在 案例 的 疾病 无论 这 热 生产 是 普通的
[ɔː(r)] [ɪn'kriːst] [ɔː(r)] [dɪ'kriːst] .
or increased or decreased .
或者 增加 或者 减少 .

这样就可以在患病的情况下确定产热是正常、增加还是减少。

['rʊbnər] [dɪ'skʌvəd] [ðæt] [ðə; ði] [hiːt] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv] [mæ'mɛliə] ['djʊərɪŋ] [rest] [wɒz; wəz][ðə; ði]
Rubner discovered that the heat production of mammalia during rest was the
鲁布纳 发现 那 这 热 生产 的 哺乳动物 期间 休息 曾是 这
[seɪm] [pə(r)][skweə(r)]['miːtə(r)][ɒv; əv] ['sɜːfɪs] ['weðə(r)] [ðə; ði] ['biːɪŋ] [wɒz; wəz][ə; eɪ] [hɔːs] ,
same per square meter of surface whether the being was a horse ,
相同的 每 正方形 仪表 的 表面 无论 这 存在 曾是 一个 马 ，

鲁布纳发现，哺乳动物在休息时每平方米体表面积产生的热量是相同的，无论这只动物是马还是其他动物。

[ə; eɪ][mæn] , [ə; eɪ][dɒg] , [ɔː(r)][ə; eɪ] [maʊs] .
a man , a dog , or a mouse .
一个 男人 ， 一个 狗 ， 或者 一个 老鼠 .

一个人、一条狗或一只老鼠。

[ðə; ði][ˌprɒpə'zɪʃ(ə)n][hæz; həz] [ə'pɪəd] [səʊ] [ɪm'prɒbəbl] [æz; əz][tuː; tə][kɔːl] [fɔːθ] [mʌtʃ] [æn'tægənɪzəm] .
The proposition has appeared so improbable as to call forth much antagonism .
这 主张 有 出现 所以 不太可能 作为 到 称呼 前进 很多 对抗 .

这一提议显得如此不可思议，以至于引起了很大的反对。

[djuː'bwɑː] [dɪ'zɜːvs] [ðə; ði]['kredɪt][ɒv; əv] ['hævɪŋ] [ɪ'stæblɪʃt] [ðɪs] [rɪ'leɪʃ(ə)nʃɪp] [fɔː(r); fə(r)][mæn] [bɪ'jɒnd]
DuBois deserves the credit of having established this relationship for man beyond
杜波依斯 值得 这 信用 的 拥有 已确立的 这 关系 为了 男人 超过
[ðə; ði] [ˌpɒsə'bɪləti] [ɒv; əv][ə; eɪ] [daʊt] .
the possibility of a doubt .
这 可能性 的 一个 怀疑 .

杜波依斯理应获得赞誉，因为他毫无疑问地确立了人类与自然之间的这种关系。

[hiː; hi][wɒz; wəz]['eɪb(ə)l][tuː; tə][duː; də] [ðɪs] [ɒn] [ə'kaʊnt] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [dɪ'skʌvəri] [ɒv; əv][ə; eɪ] [njuː]
He was able to do this on account of his discovery of a new
他 曾是 有能力的 到 做 这 在 帐户 的 他的 发现 的 一个 新的
[ænd; ənd] ['ækjərət] ['meθəd] [ɒv; əv] ['meʒərɪŋ] [ðə; ði]['eəriə][ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] ['sɜːfɪs] .
and accurate method of measuring the area of the body surface .
和 准确的 方法 的 测量 这 区域 的 这 身体 表面 .

他之所以能够做到这一点，是因为他发现了一种测量体表面积的新的、精确的方法。

[ˌaɪ 'tiː] [ə'pɪəz] [frɒm; frəm][hɪz; ɪz] [wɜːk] [ðæt] [ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm][fɔː(r); fə(r)] [men] [bɪ'twiːn]
It appears from his work that the basal metabolism for men between
它 出现 从 他的 工作 那 这 基础 代谢 为了 男人 之间
['twenti] [ænd; ənd] ['fɪfti] [j'iəz] [əʊld][ɪz] [ə'prɒksɪmətli] - ['kæləriz] [pə(r)]['aʊə(r)][pə(r)][skweə(r)]['miːtə(r)]
twenty and fifty years old is approximately 40 calories per hour per square meter
二十 和 五十 年 老的 是 大约 - 卡路里 每 小时 每 正方形 仪表
[ɒv; əv] ['bɒdi] ['sɜːfɪs] ,
of body surface ,
的 身体 表面 ,

根据他的研究，20至50岁男性的基础代谢率约为每小时每平方米体表面积40卡路里。

[wɪ'ðɪn] [ə; eɪ] ± ['erə(r)][ɒv; əv] - [pə(r)] [sent] .
within a ± error of 10 per cent .
之内 一个 ± 错误 的 - 每 中心 .

误差在±10%以内。

['buθˌbaɪ] [hæz; həz] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ði][mə'tæbəlɪzəm][ɒv; əv]['peɪʃ(ə)nts] [huː] [hæv; həv] [rɪ'kʌvəd] [ðeə(r)]
Boothby has found that the metabolism of patients who have recovered their
布斯比 有 成立 那 这 代谢 的 患者 WHO 有 恢复 他们的
[helθ] ['ɑːftə(r)]['hɒspɪt(ə)l] [ɑːpə'reɪʃnz] [ænd; ənd] [huː] [hæv; həv] [biːn] [kən'faɪnd] [ɪn][ðə; ði]['hɒspɪt(ə)l]
health after hospital operations and who have been confined in the hospital
健康 后 医院 运营 和 WHO 有 到过 受限 在 这 医院
[bɪ'twiːn] ['twenti] [ænd; ənd] ['fɪfti] [deɪz] [dʌz] [nɒt] ['veəri] [frɒm; frəm][ðə; ði]['nɔːm(ə)l] ['stændəd] [ɒv; əv]
between twenty and fifty days does not vary from the normal standard of
之间 二十 和 五十 天 做 不是 各不相同 从 这 普通的 标准 的
[djuː'bwɑː] .
DuBois .
杜波依斯 .

Boothby 发现，在医院接受手术后恢复健康的病人，以及在医院住院 20 到 50 天的病人，其新陈代谢与 DuBois 的正常标准并无不同。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [biːn] [faʊnd] [baɪ][djuː'bwɑː] [ðæt] [ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] [-]
It has been found by DuBois that the basal metabolism [27]
它 有 到过 成立 经过 杜波依斯 那 这 基础 代谢 [-]

DuBois 发现基础代谢[27]

[ɪn] [bɔɪz] [ɒv; əv] [twelv] [ɪz] - [pə(r)] [sent] .
in boys of twelve is 25 per cent .
在 男孩们 的 十二 是 - 每 中心 .

12岁男孩的患病率为25%。

['haɪə(r)] [ðæn; ðən] [fɔː(r); fə(r)] [æn; ən] ['ædʌlt; ə'dʌlt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [seɪm] [haɪt] [ænd; ənd] [weɪt] ,
higher than for an adult of the same height and weight ,
更高 比 为了 一个 成人 的 这 相同的 高度 和 重量 ,

比同等身高体重的成年人要高。

[ɔː(r)] - ['kæləriz] [pə(r)][skweə(r)]['miːtə(r)][ɒv; əv] ['bɒdi] ['sɜːfɪs] ;
or 50 calories per square meter of body surface ;
或者 - 卡路里 每 正方形 仪表 的 身体 表面 ;

或每平方米体表面积摄入 50 卡路里；

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪn] [bɔɪz] [ɒv; əv] [ˌfɪf'tiːn] [ðə; ði][mə'tæbəlɪzəm][ɪz] - [pə(r)] [sent] .
and that in boys of fifteen the metabolism is 11 per cent .
和 那 在 男孩们 的 十五 这 代谢 是 - 每 中心 .

15岁男孩的新陈代谢率为11%。

['haɪə(r)] [ðæn; ðən] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['ædʌlt; ə'dʌlt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [seɪm] [saɪz] [ænd; ənd] [ʃeɪp] ,
higher than for the adult of the same size and shape ,
更高 比 为了 这 成人 的 这 相同的 尺寸 和 形状 ,

高于同等体型和身高的成年人。

[ɔː(r)] - ['kæləriz] [pə(r)][skweə(r)]['miːtə(r)][ɒv; əv] ['bɒdi] ['sɜːfɪs] ([ʌn'pʌblɪʃt] [wɜːk] [ɒv; əv][djuː'bwɑː]) .
or 44 calories per square meter of body surface (unpublished work of DuBois) .
或者 - 卡路里 每 正方形 仪表 的 身体 表面 (未发表的 工作 的 杜波依斯) .

或每平方米体表面积 44 卡路里（杜波依斯未发表的作品）。

[ðiːz] [rɪ'zʌlts] [ɪk'spleɪn][ðə; ði] [lɑːdʒ] ['æpitait] [ɒv; əv] [bɔɪz] .
These results explain the large appetites of boys .
这些 结果 解释 这 大的 食欲 的 男孩们 .

这些结果解释了男孩食量大的原因。

['wɪmɪn] [ʃəʊ] [ə; eɪ][mə'tæbəlɪzəm] [wɪtʃ] [ɪz]['sɛvən][pə(r)] [sent] .
Women show a metabolism which is 7 per cent .
女性 展示 一个 代谢 哪个 是 7 每 中心 .

女性的新陈代谢率为7%。

['ləʊə(r)][ðæn; ðən] [ðæt] [ɒv; əv] [men] , [ɔː(r)] - ['kæləriz] [pə(r)]['aʊə(r)][pə(r)][skweə(r)]['miːtə(r)][ɒv; əv] ['sɜːfɪs]
lower than that of men , or 37 calories per hour per square meter of surface
降低 比 那 的 男人 , 或者 - 卡路里 每 小时 每 正方形 仪表 的 表面
.
.
.

低于男性，即每平方米表面每小时消耗 37 卡路里。

[frɒm; frəm][ðə; ði] [tʃɑːts] [ɒv; əv][ðə; ði] ['ævərɪdʒ] ['haɪts] [ænd; ənd] [weɪts] [ɒv; əv] [men] ['veəriɪŋ]
From the charts of the average heights and weights of men varying
从 这 图表 的 这 平均的 高度 和 重量 的 男人 变化
[bɪ'twiːn] [ˌfɪf'tiːn] [ænd; ənd] ['fɪfti] - [faɪv] [j'iəz] [əʊld] ,
between fifteen and fifty - five years old ,
之间 十五 和 五十 - 五 年 老的 ,

根据15岁至55岁男性平均身高体重图表，

['gɪv(ə)n][baɪ] [ə'merɪkən] [laɪf] [ɪn'ʃʊərəns] ['kʌmpəniz] , ['mɪstə(r)] . [eɪtʃ] . [viː] . ['æt.kɪn.sən] , [ɒv; əv][maɪ]
given by American life insurance companies , Mr . H . V . Atkinson , of my
给定 经过 美国人 生活 保险 公司 , 先生 . H . V . 阿特金森 , 的 我的
[lə'bɒrətri] ,
laboratory ,
实验室 ,

由美国人寿保险公司捐赠，我的实验室的HV Atkinson先生

[hæz; həz]['kælkjuleɪtɪd][ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm][ɪn][ə; eɪ]['teɪb(ə)l][hɪə(r)] [prɪ'zentɪd] .
has calculated the basal metabolism in a table here presented .
有 计算 这 基础 代谢 在 一个 桌子 这里 呈现 .

已计算出基础代谢率，结果如下表所示。

[ʌn'fɔːtʃənətli] , [ðə; ði] [weɪts] ['gɪv(ə)n][ɪn] [ðiːz] [stə'tɪstɪks] [ɪn'kluːd] [kləʊðz] [wɔːn] [baɪ][ðə; ði]
Unfortunately , the weights given in these statistics include clothes worn by the
很遗憾 , 这 重量 给定 在 这些 统计数据 包括 衣服 磨损 经过 这
[ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz] .
individuals .
个人 .

遗憾的是，这些统计数据中给出的重量包含了个人所穿的衣服。

[ðə; ði]['kælkjuleɪtɪd] [hiːt] [prə'dʌkʃ(ə)n] , [haʊ'evə(r)] , [ɪz][ɪn] [iːtʃ] [keɪs] [beɪst] [ə'pɒn][ðə; ði] [weɪt]
The calculated heat production , however , is in each case based upon the weight
这 计算 热 生产 , 然而 , 是 在 每个 案件 基于 之上 这 重量
[wɪ'ðaʊt] [kləʊðz] .
without clothes .
没有 衣服 .

然而，计算出的产热量都是基于不穿衣服时的体重。

[ðə; ði]['teɪb(ə)l][ɪz][kəm'pjuːtɪd][frɒm; frəm][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['væljuːz] :
The table is computed from the following values :
这 桌子 是 计算 从 这 下列的 值 :

该表由以下数值计算得出：

[eɪdʒ][ɪn] [j'iəz] ['kæləriz] [pə(r)]
Age in years Calories per
年龄 在 年 卡路里 每

年龄（岁） 卡路里/

[skweə(r)]['miːtə(r)]
square meter
正方形 仪表

平方米

[ɒv; əv] surface15 - - - - -
of surface15 4420 - 50 4055 37
的 surface15 - - - - -

表面15 4420-50 4055 37

[ðə; ði]['teɪb(ə)l] [meɪ] ['ɔːlsəʊ][biː; bi] [juːst] [æz; əz] [f'ɒləʊz] :
The table may also be used as follows :
这 桌子 可能 还 是 用过的 作为 跟随 :

该表格还可以按如下方式使用：

[tuː; tə][faɪnd][ðə; ði][mə'tæbəlɪzəm][ɒv; əv] —
To find the metabolism of —
到 寻找 这 代谢 的 —

为了确定——的代谢情况

['wɪmɪn] [bɪ'twiːn] ['twenti] [tuː; tə] ['fɪfti] [j'iəz] , ['mʌltɪplaɪ]['væljuːz][fɔː(r); fə(r)][mæn][baɪ] - . - .
Women between twenty to fifty years , multiply values for man by 0 . 93 .
女性 之间 二十 到 五十 年 , 乘 值 为了 男人 经过 - . - .

年龄在 20 至 50 岁之间的女性，其数值应乘以男性的 0.93。

[bɒɪz] [ɒv; əv] [twelv] [tuː; tə] [ˌθɜː'tiːn] [j'iəz] , ['mʌltɪplaɪ]['væljuːz][fɔː(r); fə(r)] [bɒɪz] [ɒv; əv] [ˌfɪf'tiːn] [j'iəz] [baɪ]
Boys of twelve to thirteen years , multiply values for boys of fifteen years by
男孩们 的 十二 到 十三 年 , 乘 值 为了 男孩们 的 十五 年 经过
[wʌn] . - . [-]
1 . 10 . [28]
1 . - . [-]

十二至十三岁男孩的数值，十五岁男孩的数值乘以 1.10。[28]

[ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] [ɒv; əv] [men]
THE BASAL METABOLISM OF MEN
这 基础 代谢 的 男士

男性的基础代谢

['kælkjuleɪtɪd][frɒm; frəm]['væljuːz][ɒv; əv][ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] [dɪ'tɜːmɪnd] [baɪ][ðə; ði] ['meθədz]
Calculated from values of the basal metabolism determined by the methods
计算 从 值 的 这 基础 代谢 决定 经过 这 方法
[ɒv; əv][djuː'bwɑː][ænd; ənd] [ə'plaɪd] [tuː; tə][ə; eɪ]['teɪb(ə)l] ['ʃəʊɪŋ] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [weɪts] [ɒv; əv] - ,
of DuBois and applied to a table showing the average weights of 221 ,
的 杜波依斯 和 应用 到 一个 桌子 显示 这 平均的 重量 的 - ,

根据杜波依斯方法测定的基础代谢值计算得出，并应用于显示221人平均体重的表格，

- [men] [ɒv; əv] ['dɪfrənt] ['eɪdʒɪz][ænd; ənd] ['haɪts] [kəm'paɪld] [frɒm; frəm][ðə; ði] [stə'tɪstɪks] [ɒv; əv][ðə; ði]
819 men of different ages and heights compiled from the statistics of the
- 男人 的 不同的 年龄 和 高度 编译 从 这 统计数据 的 这
['medɪkəʊ] - [ˌæktʃu'eəriəl][ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n][ɒv; əv] - .
medico - actuarial investigation of 1912 .
医生 - 精算 调查 的 - .

根据 1912 年医学精算调查的统计数据，汇编了 819 名不同年龄和身高的男性。

[eɪdʒ] .
Age **.**
年龄 .

年龄。

[hiːt] [pə(r)]
Heat **per**
热 每

每单位热量

[skweə(r)]['miːtə(r)]
square **meter**
正方形 仪表

平方米

[ɒv; əv] ['sɜːfɪs] [faɪv][ˌef 'tiː] .
of **surface** **5** **ft** **.**
的 表面 5 英尺 .

表面高度 5 英尺。

- [ɪn] .
0 **in** **.**
- 在 .

0 英寸。

[faɪv][ˌef 'tiː] .
5 **ft** **.**
5 英尺 .

5英尺

[ˌtuː'tuː][ɪn] .
2 **in** **.**
2 在 .

2英寸

[faɪv][ˌef 'tiː] .
5 **ft** **.**
5 英尺 .

5英尺

[fɔːr][ɪn] .
4 **in** **.**
4 在 .

4英寸

[faɪv][ˌef 'tiː] .
5 **ft** **.**
5 英尺 .

5英尺

[sɪks][ɪn] .
6 **in** **.**
6 在 .

6英寸

[faɪv][ˌef 'tiː] .
5 **ft** **.**
5 英尺 .

5英尺

[eit][ɪn] .
8 **in** **.**
8 在 .

8英寸

[faɪv][ˌef ˈtiː] .

5	**ft**	**.**
5	英尺	.

5英尺

- [ɪn] .

10	**in**	**.**
-	在	.

10英寸

[sɪks][ˌef ˈtiː] .

6	**ft**	**.**
6	英尺	.

英尺

- [ɪn] .

0	**in**	**.**
-	在	.

英寸。

[sɪks][ˌef ˈtiː] .

6	**ft**	**.**
6	英尺	.

6 英尺

[ˌtuːˈtuː][ɪn] .

2	**in**	**.**
2	在	.

2英寸

[sɪks][ˌef ˈtiː] .

6	**ft**	**.**
6	英尺	.

英尺

[fɔːr][ɪn] .

4	**in**	**.**
4	在	.

4英寸

[ˈɛlˈbiːˈɛs] .

Lbs	**.**
磅	.

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .

Cals	**.**
卡路里	.

卡路里。

[ˈɛlˈbiːˈɛs] .

Lbs	**.**
磅	.

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .

Cals	**.**
卡路里	.

卡路里。

[ˈɛlˈbiːˈɛs] .

Lbs	**.**
磅	.

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .

Cals .

卡路里 .

卡路里。

[ˈɛlˈbiːˈɛs] .

Lbs .

磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .

Cals .

卡路里 .

卡路里。

[ˈɛlˈbiːˈɛs] .

Lbs .

磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .

Cals .

卡路里 .

卡路里。

[ˈɛlˈbiːˈɛs] .

Lbs .

磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .

Cals .

卡路里 .

卡路里。

[ˈɛlˈbiːˈɛs] .

Lbs .

磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .

Cals .

卡路里 .

卡路里。

[ˈɛlˈbiːˈɛs] .

Lbs .

磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .

Cals .

卡路里 .

卡路里。

[ˈɛlˈbiːˈɛs] .

Lbs .

磅 .

磅。

[ˌsiːˌeɪˌɛlˈɛs] .

Cals .

卡路里 .

卡路里。

-	[j'iəz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	**years**	**107**	**112**	**118**	**126**	**134**	**142**	**152**	**162**	**172**
-	年	-	-	-	-	-	-	-	-	-

15年 107 112 118 126 134 142 152 162 172

-	['kæləriz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
44	**calories**	**1510**	**1584**	**1658**	**1753**	**1837**	**1922**	**2006**	**2096**	**2186**
-	卡路里	-	-	-	-	-	-	-	-	-

44卡路里 1510 1584 1658 1753 1837 1922 2006 2096 2186

-	[j'iəz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	**years**	**117**	**122**	**128**	**136**	**144**	**152**	**161**	**171**	**181**
-	年	-	-	-	-	-	-	-	-	-

20年 117 122 128 136 144 152 161 171 181

-	['kæləriz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40	**calories**	**1430**	**1498**	**1565**	**1647**	**1719**	**1796**	**1868**	**1949**	**2035**
-	卡路里	-	-	-	-	-	-	-	-	-

40卡路里 1430 1498 1565 1647 1719 1796 1868 1949 2035

-	[j'iəz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	**years**	**122**	**126**	**133**	**141**	**149**	**157**	**167**	**179**	**189**
-	年	-	-	-	-	-	-	-	-	-

25年 122 126 133 141 149 157 167 179 189

-	['kæləriz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40	**calories**	**1459**	**1517**	**1594**	**1671**	**1738**	**1820**	**1896**	**1992**	**2083**
-	卡路里	-	-	-	-	-	-	-	-	-

40卡路里 1459 1517 1594 1671 1738 1820 1896 1992 2083

-	[j'iəz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	**years**	**126**	**130**	**136**	**144**	**152**	**161**	**172**	**184**	**196**
-	年	-	-	-	-	-	-	-	-	-

30年 126 130 136 144 152 161 172 184 196

-	['kæləriz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40	**calories**	**1478**	**1536**	**1604**	**1685**	**1757**	**1839**	**1920**	**2007**	**2112**
-	卡路里	-	-	-	-	-	-	-	-	-

40卡路里 1478 1536 1604 1685 1757 1839 1920 2007 2112

-	[j'iəz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
35	**years**	**128**	**132**	**138**	**146**	**155**	**165**	**176**	**189**	**201**
-	年	-	-	-	-	-	-	-	-	-

35年 128 132 138 146 155 165 176 189 201

-	['kæləriz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40	**calories**	**1488**	**1556**	**1613**	**1695**	**1767**	**1853**	**1939**	**2035**	**2136**
-	卡路里	-	-	-	-	-	-	-	-	-

40卡路里 1488 1556 1613 1695 1767 1853 1939 2035 2136

-	[j'iəz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40	**years**	**131**	**135**	**141**	**149**	**158**	**168**	**180**	**193**	**206**
-	年	-	-	-	-	-	-	-	-	-

40年 131 135 141 149 158 168 180 193 206

-	['kæləriz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40	**calories**	**1498**	**1565**	**1623**	**1709**	**1781**	**1863**	**1959**	**2055**	**2160**
-	卡路里	-	-	-	-	-	-	-	-	-

40卡路里 1498 1565 1623 1709 1781 1863 1959 2055 2160

-	[j'iəz]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
45	**years**	**133**	**137**	**143**	**151**	**160**	**170**	**182**	**195**	**209**
-	年	-	-	-	-	-	-	-	-	-

45年 133 137 143 151 160 170 182 195 209

- ['kæləriz] - - - - - - - - -
40 calories 1507 1570 1632 1719 1791 1872 1968 2064 2169
- 卡路里 - - - - - - - - -

40卡路里 1507 1570 1632 1719 1791 1872 1968 2064 2169

- [j'iəz] - - - - - - - - -
50 years 134 138 144 152 161 171 183 197 211
- 年 - - - - - - - - -

50年 134 138 144 152 161 171 183 197 211

- ['kæləriz] - - - - - - - - -
40 calories 1517 1575 1642 1724 1796 1881 1973 2074 2184
- 卡路里 - - - - - - - - -

40卡路里 1517 1575 1642 1724 1796 1881 1973 2074 2184

- [j'iəz] - - - - - - - - -
55 years 135 139 145 153 163 173 184 198 212
- 年 - - - - - - - - -

55岁 135 139 145 153 163 173 184 198 212

- ['kæləriz] - - - - - - - - - [-]
37 calories 1449 1485 1548 1620 1692 1773 1854 1949 2052 [29]
- 卡路里 - - - - - - - - - [-]

37 卡路里 1449 1485 1548 1620 1692 1773 1854 1949 2052[29]

[ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm][ɒv; əv][æn; ən] ['ævərɪdʒ] [bɔɪ] [ɒv; əv] [ˌθɜː'tiːn] [j'iəz] [ɒv; əv][eɪdʒ] [weɪɪŋ] -
The basal metabolism of an average boy of thirteen years of age weighing 80
这 基础 代谢 的 一个 平均的 男生 的 十三 年 的 年龄 称重 -
[paʊndz] [ænd; ənd][ɒv; əv][ə; eɪ] [haɪt] [ɒv; əv][fɔːr] [fiːt] ,
pounds and of a height of 4 feet ,
磅 和 的 一个 高度 的 4 脚 ,

一个体重80磅、身高4英尺的13岁男孩的平均基础代谢率是：

- ['ɪntʃɪz] , [meɪ] [biː; bi]['kælkjuleɪtɪd][æz; əz] - ['kæləriz] [pə(r)] [deɪ] .
10 inches , may be calculated as 1525 calories per day .
- 英寸 , 可能 是 计算 作为 - 卡路里 每 天 .

10英寸，可以计算为每天1525卡路里。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ðæt] [ɒv; əv][ə; eɪ][mæn] ['twenti] - [faɪv] [j'iəz] [əʊld] ,
This is the same as that of a man twenty - five years old ,
这 是 这 相同的 作为 那 的 一个 男人 二十 - 五 年 老的 ,

这与一个25岁男人的情况相同。

[weɪɪŋ] - [paʊndz] [ænd; ənd][faɪv] [fiːt] , [ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] [tɔːl] .
weighing 126 pounds and 5 feet , 2 inches tall .
称重 - 磅 和 5 脚 , 2 英寸 高的 .

体重126磅，身高5英尺2英寸。

[ə; eɪ] [bɔɪ] [ˌθɜː'tiːn] [j'iəz] [əʊld][ænd; ənd] [weɪɪŋ] - [paʊndz] , [hɪz; ɪz] [haɪt] ['biːɪŋ] [sɪks] [fiːt] ,
A boy thirteen years old and weighing 156 pounds , his height being 6 feet ,
一个 男生 十三 年 老的 和 称重 - 磅 , 他的 高度 存在 6 脚 ,

一个十三岁、体重156磅、身高6英尺的男孩

[wʌn] [ɪntʃ] ([ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] [sʌtʃ] [keɪsɪz]) , [wʊd] [hæv; həv][ə; eɪ] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm][ɒv; əv] -
1 inch (there are such cases) , would have a basal metabolism of 2300
1 英寸 (那里 是 这样的 案例) , 会 有 一个 基础 代谢 的 -
['kæləriz] ,
calories ,
卡路里 ,

1英寸（确实存在这种情况）的身高，其基础代谢率为2300卡路里。

[ɔː(r)]['lɑːdʒə(r)][ðæn; ðən] [ðæt] [ɒv; əv] ['eni] [grəʊn] [mæn]['gɪv(ə)n][ɪn][ðə; ði]['teɪb(ə)l] — ['lɑːdʒə(r)][ðæn; ðən]
or larger than that of any grown man given in the table — larger than
或者 更大的 比 那 的 任何 生长 男人 给定 在 这 桌子 — 更大的 比

[ə; eɪ][mæn] [weɪɪŋ] - [paʊndz] [ænd; ənd][sɪks] [fiːt] ,
a man weighing 211 pounds and 6 feet ,
一个 男人 称重 - 磅 和 6 脚 ,

或者比表格中列出的任何成年男子的体重都大——比体重211磅、身高6英尺的男子的体重都大，

[fɔːr] ['ɪntʃɪz] [ɪn] [haɪt] .
4 inches in height .
4 英寸 在 高度 .

高4英寸。

[ai] ['pɜːsənəli] [nəʊ] [ə; eɪ] [bɔɪ] [ɒv; əv] [ðɪs] [eɪdʒ][ænd; ənd][saɪz] .
I personally know a boy of this age and size .
我 亲自 知道 一个 男生 的 这 年龄 和 尺寸 .

我认识一个和他年龄、体型差不多的男孩。

[hɪz; ɪz]['peərənts][ɑː(r); ə(r)] [sed] [tuː; tə][hæv; həv] [sent] [hɪm][tuː; tə] ['bɔːdɪŋ] [skuːl] [ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə]
His parents are said to have sent him to boarding school in order to
他的 父母 是 说 到 有 发送 他 到 登机 学校 在 命令 到

[rɪ'djuːs] [ðeə(r)] [fuːd] [bɪls] .
reduce their food bills .
减少 他们的 食物 账单 .

据说他的父母为了减少伙食费，把他送到了寄宿学校。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['evɪdənt] [frɒm; frəm] [ðɪs] [dɪskʌʃ(ə)n] [ðæt] [ðə; ði] [fuːd] [rɪ'kwaɪəmənt] [ɒv; əv] [bɔɪz] ['əʊvə(r)]
It is evident from this discussion that the food requirement of boys over
它 是 明显 从 这 讨论 那 这 食物 要求 的 男孩们 超过

[twelv] [j'iəz] [əʊld][ɪz] [ə'baʊt][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ðæt] [ɒv; əv] [men] .
twelve years old is about the same as that of men .
十二 年 老的 是 关于 这 相同的 作为 那 的 男人 .

从这段讨论中可以明显看出，12岁以上男孩的食物需求与成年男性大致相同。

[ðə; ði][ɪˌmeɪsi'eɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] ['tʃɪldrən] [ɒv; əv][ðə; ði][pɔː(r); pʊə(r)] ['prɒbəbli] [ɹɪdj'uːsɪz][ðeə(r)]
The emaciation of the children of the poor probably reduces their
这 消瘦 的 这 孩子们 的 这 贫穷的 大概 减少 他们的

[rɪ'kwaɪəmənt] [ɒv; əv] [fuːd] .
requirement of food .
要求 的 食物 .

贫困儿童的消瘦可能降低了他们对食物的需求。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt]['dʒen(ə)rəli] ['rekəg'naɪzd] [ðæt] [ðə; ði] [bɔɪ] [niːdz] [æz; əz] [mʌtʃ] [fuːd] [æz; əz][hɪz; ɪz]['fɑːðə(r)] .
It is not generally recognized that the boy needs as much food as his father .
它 是 不是 一般来说 认可 那 这 男生 需求 作为 很多 食物 作为 他的 父亲 .

人们通常没有意识到男孩需要的食物量和父亲一样多。

[ðə; ði] [rɪ'kwaɪərmənts] [ɒv; əv] [g'ɜːlz][hæv; həv] [nɒt] [biːn] [ɪn'vestɪgeɪtɪd] , [bʌt; bət] [ðeɪ] ['prɒbəbli] [niːd]
The requirements of girls have not been investigated , but they probably need
这 要求 的 女孩们 有 不是 到过 调查 , 但 他们 大概 需要

[æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ðeə(r)] ['mʌðəz] .
as much as their mothers .
作为 很多 作为 他们的 母亲们 .

虽然尚未对女孩的需求进行调查，但她们的需求可能与她们的母亲一样多。

[ðiːz] ['deɪtə] [wɪl] [gɪv] [wɪð] [kləʊz] [ˌsaɪən'tɪfɪk] [prɪ'sɪʒ(ə)n] [ðə; ði]['mɪnɪm(ə)l] [rɪ'kwaɪəmənt] [fɔː(r); fə(r)]
These data will give with close scientific precision the minimal requirement for
这些 数据 将要 给 和 关闭 科学 精确 这 最低限度 要求 为了

['enədʒi] [wɪtʃ] [ɪz] ['nesəsəri] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['meɪntənəns] [ɒv; əv][ðə; ði][bed] - ['rɪdn] .
energy which is necessary for the maintenance of the bed - ridden .
活力 哪个 是 必要的 为了 这 维护 的 这 床 - 骑 .

这些数据将以高度科学的精确性给出维持卧床病人所需的最低能量需求。

['ɔːd(ə)n(ə)ri][laɪf] , [haʊ'evə(r)] , [ɪz][nɒt] ['kɔnstitjuːt] ['ɑːftə(r)] [ðɪs] ['fæʃ(ə)n] .
Ordinary life , however , is not constituted after this fashion .
普通的 生活 , 然而 , 是 不是 构成 后 这 时尚 .

然而，日常生活并非以这种方式构成。

" [baɪ][ðə; ði] [swet] [ɒv; əv][ðaɪ] [braʊ] [ʃælt] [ðaʊ] [iːt] [bred] .
" By the sweat of thy brow shalt thou eat bread .
" 经过 这 汗 的 你的 眉头 应 你 吃 面包 .

你必汗流浃背才得糊口。

" [frɒm; frəm][ðə; ði] [wɜːk] [ɒv; əv][ef] . [dʒiː] . ['benɪˌdɪkt] [wʌn] [meɪ] ['kælkjuleɪt][ðə; ði] [ɪn'kriːs] [ɪn][ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] ,
" From the work of F . G . Benedict one may calculate the increase in the basal metabolism ,
" 从 这 工作 的 F . G . 本尼迪克特 一 可能 计算 这 增加 在 这 基础 代谢 ,

“根据FG Benedict的研究，我们可以计算出基础代谢率的增加量，

[æz; əz] [f'ɒləʊz] : [-]
as follows : [30]
作为 跟随 : [-]

如下：[30]

[ˌɒkju'peɪʃ(ə)n] [ɪn'kriːs] [ɪn]
Occupation Increase in
职业 增加 在

职业增长

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

战时食物(Food in War Time)
第2/2页

[ðə; ði] ['beɪsl]
the basal
这 基础

基底

[mə'tæbəlɪzəm]
metabolism
代谢

代谢

[ɪn][pə(r)] [sent] .
in per cent .
在 每 中心 .

以百分比表示。

['sɪtɪŋ] [faɪv]
Sitting 5
坐着 5

坐姿5

['stændɪŋ] , [rɪ'lækst] -
Standing , relaxed 10
常设 , 轻松 -

站立，放松 10

['stændɪŋ] , [hænd][ɒn][ə; eɪ] [stɑːf] -
Standing , hand on a staff 11
常设 , 手 在 一个 职员 -

站立，手扶杖 11

['stændɪŋ] , ['liːnɪŋ] [ɒn] [sə'pɔːt] [θriː]
Standing , leaning on support 3
常设 , 倾斜 在 支持 3

站立，倚靠支撑物 3

['stændɪŋ] , " [ə'tenʃ(ə)n] " -
Standing , " attention " 14
常设 , " 注意力 " -

立正，“立正” 14

[ɪf] [wʌn] ['wɪʃɪz] [tuː; tə] [dɪ'tɜːmɪn] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm]['teɪb(ə)l][ðə; ði] [hiːt]
If one wishes to determine from the basal metabolism table the heat
如果 一 愿望 到 决定 从 这 基础 代谢 桌子 这 热
[prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [huː] [ɪz] [kən'faɪnd] [tuː; tə][hɪz; ɪz] [ruːm] ,
production of a person who is confined to his room ,
生产 的 一个 人 WHO 是 受限 到 他的 房间 ,

如果想根据基础代谢率表确定一个卧床不起的人的产热量，

[wʌn][ʃʊd; ʃəd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə][ðə; ði][mə'tæbəlɪzəm][ɒv; əv][ðə; ði] ['twenti] - [fɔː(r)] ['aʊəz] [ðə; ði] [ɪn'kriːs]
one should add to the metabolism of the twenty - four hours the increase
一 应该 添加 到 这 代谢 的 这 二十 - 四 小时 这 增加
[ə'bʌv] [ðə; ði] ['beɪsl] [fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] ['aʊəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] ['djʊərɪŋ] [wɪtʃ] [hiː; hi][ɪz] ['sɪtɪŋ] [ɪn][ə; eɪ]
above the basal for those hours of the day during which he is sitting in a
多于 这 基础 为了 那些 小时 的 这 天 期间 哪个 他 是 坐着 在 一个
[tʃeə(r)][ɔː(r)] ['stændɪŋ] .
chair or standing .
椅子 或者 常设 .

一个人应该将一天中坐在椅子上或站着的时间段内，新陈代谢量在基础新陈代谢量的基础上增加的幅度，加到 24 小时的新陈代谢量中。

['pɑːsɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði]['sʌbdʒɪkt][ɒv; əv] [mə'kænɪkl] [wɜːk] [dʌn] [baɪ][ə; eɪ]
Passing to a consideration of the subject of mechanical work done by a
通过 到 一个 考虑 的 这 主题 的 机械的 工作 完毕 经过 一个
[mæn] ,
man ,
男人 ,

接下来，我们来探讨一下人所做的机械工作。

[wʌn][faindz] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'kwaɪəz] [ə'baʊt] [wʌn] . [wʌn] ['kæləriz] [tuː; tə] ['trænspɔːt] [ə; eɪ] [paʊnd] [ɒv; əv] ['bɒdi]
one finds that it requires about 1 . 1 calories to transport a pound of body
一 发现 那 它 需要 关于 1 . 1 卡路里 到 运输 一个 磅 的 身体
[weɪt] [θriː] [maɪlz] ['djʊərɪŋ][æn; ən]['aʊə(r)] ,
weight three miles during an hour ,
重量 三 英里 期间 一个 小时 ,

研究发现，将一磅体重的物体在一小时内运送三英里大约需要消耗 1.1 卡路里。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪn'kriːsɪŋ] ['paʊə(r)][mʌst; məst][biː; bi]['dʒenəˌreɪtɪd] [ɪf] [ðə; ði] [spiːd] [ɪz] [ɪn'kriːst] [ə'bʌv]
and that increasing power must be generated if the speed is increased above
和 那 增加 力量 必须 是 生成的 如果 这 速度 是 增加 多于
[ðɪs] [reɪt] [ɒv; əv]['mæksɪml][ˌiːkə'nɒmɪk] [və'lɒsəti] .
this rate of maximal economic velocity .
这 速度 的 最大值 经济的 速度 .

如果速度超过最大经济速度，则必须产生更大的动力。

[ðiːz] [rɪ'leɪʃ(ə)nz][ɑː(r); ə(r)] [ʃəʊn] [bɪ'ləʊ] :
These relations are shown below :
这些 关系 是 所示 以下 :

这些关系如下所示：

[reɪt] [ɒv; əv] ['muːvmənt] ['ekstrə] ['kæləriz]
Rate of movement Extra calories
速度 的 移动 额外的 卡路里

运动速度 额外卡路里

[pə(r)]['aʊə(r)] [rɪ'kwaɪəd]
per hour required
每 小时 必需的

每小时所需

[tuː; tə] [muːv] [wʌn] [paʊnd]
to move 1 pound
到 移动 1 磅

移动1磅

[ɒv; əv] ['bɒdi]
of body
的 身体

身体

['wɔːkɪŋ] [θriː] [maɪlz] [pə(r)] ['aʊə(r)] [wʌn] . [wʌn]
Walking 3 miles per hour 1 . 1
步行 3 英里 每 小时 1 . 1

步行速度为每小时 3 英里 1.1

['wɔːkɪŋ] [faɪv] . [θriː] [maɪlz] [pə(r)] ['aʊə(r)] [θriː] . [sɪks]
Walking 5 . 3 miles per hour 3 . 6
步行 5 . 3 英里 每 小时 3 . 6

步行速度为每小时 5.3 英里，共 3.6 英里。

['rʌnɪŋ] [faɪv] . [θriː] [maɪlz] [pə(r)] ['aʊə(r)] [θriː] . [wʌn]
Running 5 . 3 miles per hour 3 . 1
跑步 5 . 3 英里 每 小时 3 . 1

以每小时 5.3 英里的速度奔跑 3.1

[ɪf] [wʌn] ['wɪʃɪz] [tuː; tə] [dɪ'tɜːmɪn] [ðə; ði] [hiːt] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [mæn] [weɪɪŋ] - [paʊndz] [ænd; ənd] [faɪv] [fiːt] ,
If one wishes to determine the heat production of a man weighing 156 pounds and 5 feet ,
如果 一 愿望 到 决定 这 热 生产 的 一个 男人 称重 - 磅 和 5 脚 ,

如果想要确定一个体重156磅、身高5英尺的男性的产热量，

['sɛvən] ['ɪntʃɪz] [ɪn] [haɪt] , [ænd; ənd] [huː] [ɪz] ['wɔːkɪŋ] [ɔː(r)] ['rʌnɪŋ] , [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [kˌælkjʊl'eɪʃənz] [kæn; kən] [biː; bi] [meɪd] : [-]
7 inches in height , and who is walking or running , the following calculations can be made : [31]
7 英寸 在 高度 , 和 WHO 是 步行 或者 跑步 , 这 下列的 计算 能 是 制成 : [-]

身高 7 英寸，并且正在行走或奔跑，可以进行以下计算：[31]

[reɪt] [ɒv; əv] ['træv(ə)l] [pə(r)] ['aʊə(r)] [ɪn] [maɪlz] [θriː] [[θriː]]
Rate of travel per hour in miles 3 [3]
速度 的 旅行 每 小时 在 英里 3 [3]

每小时行驶里程数 3[3]

[ˌsiːˌeɪˌɛl'ɛs] . [faɪv] . [θriː] [[θriː]]
Cals . 5 . 3 [3]
卡路里 . 5 . 3 [3]

卡路里 5.3[3]

[ˌsiːˌeɪˌɛl'ɛs] . [faɪv] . [θriː] [[fɔːr]]
Cals . 5 . 3 [4]
卡路里 . 5 . 3 [4]

卡路里 5.3[4]

[ˌsiːˌeɪˌɛl'ɛs] .
Cals .
卡路里 .

卡路里。

[mə'tæbəlɪzəm] [fɔː(r); fə(r)] [træn'spɔːrtɪŋ] - [paʊndz] - - -
Metabolism for transporting 156 pounds 172 562 484
代谢 为了 运输 - 磅 - - -

运输156磅的代谢量为172 562 484

['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] - - -
Basal metabolism 70 70 70
基础 代谢 - - -

基础代谢率 70 70 70

[ˌeɪ diː ˈdiː][fɔː(r); fə(r)] [ˈstændɪŋ] [ˈsɛvən][ˈsɛvən] - - -
Add for standing 7 7 7249 639 561
添加 为了 常设 7 7 - - -

添加至 7 7 7249 639 561

[ɪf] [ðə; ði] [mænz] [fuːd] [kɒst] - [sents] [ə; eɪ] [ˈθaʊz(ə)nd] [ˈkæləriz] ,
If the man's food cost 10 cents a thousand calories ,
如果 这 男人的 食物 成本 - 分 一个 千 卡路里 ,

如果这个人吃的食物每千卡路里成本是10美分，

[ˌaɪ ˈtiː] [meɪ] [biː; bi][ˈkælkjuleɪtɪd] [ðæt] [hiː; hi] [wʊd] [hæv; həv][tuː; tə] [wɔːk] [ˈəʊvə(r)] [eɪt] [maɪlz] [æt; ət][ə; eɪ]
it may be calculated that he would have to walk over eight miles at a
它 可能 是 计算 那 他 会 有 到 走 超过 八 英里 在 一个
[reɪt] [ɒv; əv] [θriː] [maɪlz] [pə(r)][ˈaʊə(r)][ɪn][ˈɔːdə(r)][tuː; tə] [seɪv] [ˈmʌni] [wen] [hiː; hi] [peɪz] [ə; eɪ][faɪv] -
rate of three miles per hour in order to save money when he pays a 5 -
速度 的 三 英里 每 小时 在 命令 到 节省 钱 什么时候 他 支付 一个 5 -
[sent] [ˈkɑːfeə] .
cent carfare .
中心 汽车票价 .

据计算，如果他支付 5 美分的车费，那么他必须以每小时 3 英里的速度步行 8 英里多才能省钱。

([ðɪs] , [haʊˈevə(r)] , [dʌz] [nɒt] [ɪnˈkluːd] [ðə; ði] [kɒst] [ɒv; əv] [ʃuː] [ˈleðə(r)] .)
(This , however , does not include the cost of shoe leather .)
(这 , 然而 , 做 不是 包括 这 成本 的 鞋 皮革 .)

（但这不包括鞋革的成本。）

[ðə; ði] [ˈkæriɪŋ] [ɒv; əv][ə; eɪ][ləʊd] [ɒv; əv] - [paʊndz] [ɪz] [dʌn] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [ɪkˈspendɪtʃə(r)][ɒv; əv]
The carrying of a load of 44 pounds is done at the same expenditure of
这 携带 的 一个 加载 的 - 磅 是 完毕 在 这 相同的 支出 的
[ˈenədʒi] [æz; əz][ðə; ði] [ˈkæriɪŋ] [ɒv; əv] [wʌnz] [əʊn] [ˈbɒdi] [weɪt] [wen] [ðə; ði] [reɪt] [ɪz] [θriː] [maɪlz]
energy as the carrying of one's own body weight when the rate is three miles
活力 作为 这 携带 的 一个人的 自己的 身体 重量 什么时候 这 速度 是 三 英里
[æn; ən][ˈaʊə(r)] ,
an hour ,
一个 小时 ,

当速度为每小时三英里时，携带44磅重的物品与携带自身体重所需的能量消耗相同。

[səʊ][ðə; ði][ˈsoʊldʒərz] [ɪˈkwɪpmənt] [wʊd] [kɔːl][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [ˈædɪd] [ɪkˈspendɪtʃə(r)][ɒv; əv] - [ˈkæləriz] (
so the soldier's equipment would call for the added expenditure of 48 calories (
所以 这 士兵的 设备 会 称呼 为了 这 额外 支出 的 - 卡路里 (
- × [wʌn] . [wʌn]) ,
44 × 1 . 1) ,
- × 1 . 1) ,

因此，士兵的装备将需要额外消耗 48 卡路里（44 × 1.1）。

[ˈmeɪkɪŋ] [hɪz; ɪz][ˈtəʊt(ə)l] [ˈaʊəli] [ɪkˈspendɪtʃə(r)][ɒv; əv] [ˈenədʒi] [ˈnɪəli] - [ˈkæləriz] (- + -) [ˈdjʊərɪŋ]
making his total hourly expenditure of energy nearly 300 calories (249 + 44) during
制作 他的 全部的 每小时 支出 的 活力 几乎 - 卡路里 (- + -) 期间
[ə; eɪ] [haɪk] [ɒn][ə; eɪ][ˈlev(ə)l] [rəʊd] .
a hike on a level road .
一个 远足 在 一个 等级 路 .

在平坦的道路上徒步旅行，他每小时消耗的能量接近 300 卡路里（249 + 44）。

[hɪz; ɪz] [ˈdeɪli] [rɪˈkwaɪəmənt] [fɔː(r); fə(r)] [ˈenədʒi] [mait] [biː; bi] :
His daily requirement for energy might be :
他的 日常的 要求 为了 活力 可能 是 :

他每日所需的能量可能为：

[ˈkæləriz]
Calories
卡路里

卡路里

['sliːpɪŋ] [eit] ['aʊəz] [æt; ət] - ['kæləriz] [pə(r)]['aʊə(r)] -
Sleeping 8 hours at 70 calories per hour 560
睡眠 8 小时 在 - 卡路里 每 小时 -

睡眠8小时，每小时消耗70卡路里，共计560卡路里

['restɪŋ] [ɪn][kæmp][sɪks] ['aʊəz] [æt; ət] - ['kæləriz] [pə(r)]['aʊə(r)] -
Resting in camp 6 hours at 77 calories per hour 462
休息 在 营 6 小时 在 - 卡路里 每 小时 -

在营地休息6小时，每小时消耗77卡路里，共462卡路里。

[haɪk] [ɒv; əv] - [maɪlz] , - ['aʊəz] [æt; ət] - ['kæləriz] [pə(r)]['aʊə(r)] -
Hike of 30 miles , 10 hours at 300 calories per hour 30004022
远足 的 - 英里 , - 小时 在 - 卡路里 每 小时 -

徒步30英里，10小时，每小时消耗300卡路里 30004022

[ðɪs] [wʊd] [biː; bi][ðə; ði] [hiːt] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv][ə; eɪ]['səʊldʒə(r)][ɒn][ə; eɪ] [deɪ] [ɒv; əv][ə; eɪ] " [fɔːst] [mɑːtʃ] .
This would be the heat production of a soldier on a day of a " forced march .
这 会 是 这 热 生产 的 一个 士兵 在 一个 天 的 一个 " 强制 行进 .

这是士兵在“强行军”一天内产生的热量。

" [ðə; ði]['ɔːd(ə)n(ə)ri] [deɪz] [mɑːtʃ] [ɪz]['əʊnli] [ˌfɪf'tiːn] [maɪlz] . [-]
" The ordinary day's march is only fifteen miles . [32]
" 这 普通的 天 行进 是 仅有的 十五 英里 . [-]

“平常一天的行军距离只有十五英里。[32]

[ðɪs] [ə'sjuːmz] [ə; eɪ]['lev(ə)l] [rəʊd] .
This assumes a level road .
这 假设 一个 等级 路 .

前提是路面平坦。

[ɪf] , [haʊ'evə(r)] ,
If , however ,
如果 , 然而 ,

然而，如果

[ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] [hɪlz] [tuː; tə] [klaɪm] [ænd; ənd][ðə; ði] ['bɒdi] [weɪt] [ænd; ənd][ðə; ði] [pæk] [ɑː(r); ə(r)] ['lɪftɪd] - [fiːt] ['djʊərɪŋ][ðə; ði] [haɪk] ,
there are hills to climb and the body weight and the pack are lifted 1000 feet during the hike ,
那里 是 丘陵 到 爬 和 这 身体 重量 和 这 盒 是 抬起 - 脚 期间 这 远足 ,

徒步过程中需要爬坡，身体和背包的重量会被抬升1000英尺。

[ðɪs] [ɪz] [dʌn] [æt; ət][ðə; ði] [ə'dɪʃən(ə)l] [ɪk'spens] [ɒv; əv] [ə'prɒksɪmətli] - . - ['kæləri] [ɒv; əv] ['enədʒi] [pə(r)] [paʊnd] [ɒv; əv] [weɪt] ['lɪftɪd] .
this is done at the additional expense of approximately 0 . 96 calory of energy per pound of weight lifted .
这 是 完毕 在 这 额外的 费用 的 大约 - . - 卡路里 的 活力 每 磅 的 重量 抬起 .

每举起一磅重物，大约会额外消耗 0.96 卡路里的能量。

[ɪf] [ðə; ði][mæn] [wei] - [paʊndz] [ænd; ənd][ðə; ði] [pæk] - [paʊndz] ,
If the man weighed 156 pounds and the pack 44 pounds ,
如果 这 男人 称重 - 磅 和 这 盒 - 磅 ,

如果这个人体重156磅，背包重44磅，

[ðə; ði] [ə'dɪʃən(ə)l] ['fjuːəl] [rɪ'kwaɪəmənt] [wʊd] [biː; bi] - ['kæləriz] (- × - . -) .
the additional fuel requirement would be 192 calories (200 × 0 . 96) .
这 额外的 燃料 要求 会 是 - 卡路里 (- × - . -) .

额外燃料需求量为 192 卡路里（200 × 0.96）。

[ðə; ði]['təʊt(ə)l] ['enədʒi] [rɪ'kwaɪəmənt] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [kaɪnd][ɒv; əv][ə; eɪ][haɪk] [wʊd] [hæv; həv] [biːn] -
The total energy requirement for this kind of a hike would have been 4200
这 全部的 活力 要求 为了 这 种类 的 一个 远足 会 有 到过 -
['kæləriz] .
calories .
卡路里 .

这种徒步旅行所需的总能量为 4200 卡路里。

['wɔːkɪŋ] [daʊn] [hɪl] [ɪz] [ə'kʌmplɪʃt] [æt; ət][æn; ən][ɪk'spendɪtʃə(r)][ɒv; əv] ['slaɪtli] [les] ['enədʒi]
Walking down hill is accomplished at an expenditure of slightly less energy
步行 向下 爬坡道 是 完成 在 一个 支出 的 轻微地 较少的 活力
[ðæn; ðən] ['wɔːkɪŋ] [ɒn][ðə; ði]['lev(ə)l] ,
than walking on the level ,
比 步行 在 这 等级 ,

下坡行走比在平地上行走消耗的能量略少。

[bʌt; bət] [ðɪs] ['fæktə(r)] [niːd] [nɒt] [kən'sɜːn] [wʌn] .
but this factor need not concern one .
但 这 因素 需要 不是 忧虑 一 .

但这一点无需引起人们的关注。

[sə'pəʊzɪŋ] , [haʊ'evə(r)] , [ðɪs] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][wɜː(r); wə(r)] ['rʌnɪŋ] , ['laɪtli] [klæd] ,
Supposing , however , this individual were running , lightly clad ,
假如 , 然而 , 这 个人 是 跑步 , 轻轻 覆膜 ,

但是，假设这个人穿着轻便的衣服在跑步，

[ɒn][ə; eɪ]['lev(ə)l] [rəʊd] [ɪn][ə; eɪ] [reɪs] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['dɪstəns] [ɒv; əv] - [maɪlz] [æt; ət][ðə; ði] [reɪt] [ɒv; əv]
on a level road in a race for a distance of 40 miles at the rate of
在 一个 等级 路 在 一个 种族 为了 一个 距离 的 - 英里 在 这 速度 的
[faɪv] . [θriː] [maɪlz] [pə(r)]['aʊə(r)] ,
5 . 3 miles per hour ,
5 . 3 英里 每 小时 ,

在平坦的道路上，以每小时 5.3 英里的速度跑完 40 英里的赛程。

[hiː; hi] [wʊd] [kəm'pliːt] [ðə; ði] ['dɪstəns] [ɪn]['sev(ə)n] ['aʊəz] [ænd; ənd] ['θɜːti] - [θriː] ['mɪnɪts] , [wɪtʃ]
he would complete the distance in seven hours and thirty - three minutes , which
他 会 完全的 这 距离 在 七 小时 和 三十 - 三 分钟 , 哪个
[ɪz][ə; eɪ] ['riːznəbl] ['rekɔːd; rɪ'kɔːd] .
is a reasonable record .
是 一个 合理的 记录 .

他用时七小时三十三分钟完成了全程，这是一个相当不错的记录。

[hɪz; ɪz][mə'tæbəlɪzəm] [mait] [ðʌs] [biː; bi]['kælkjuleɪtɪd] :
His metabolism might thus be calculated :
他的 代谢 可能 因此 是 计算 :

因此，可以计算出他的新陈代谢率：

['kæləriz]
Calories
卡路里

卡路里

['sliːpɪŋ] - ['aʊəz] [æt; ət] - ['kæləriz] [pə(r)]['aʊə(r)] -
Sleeping 10 hours at 70 calories per hour 700
睡眠 - 小时 在 - 卡路里 每 小时 -

睡眠10小时，每小时消耗70卡路里，共700卡路里

['restɪŋ] [sɪks] ['aʊəz] , - ['mɪnɪts] , [æt; ət] - ['kæləriz] [pə(r)]['aʊə(r)] -
Resting 6 hours , 23 minutes , at 77 calories per hour 497
休息 6 小时 , - 分钟 , 在 - 卡路里 每 小时 -

休息6小时23分钟，每小时消耗77卡路里，共计497卡路里

['rʌnɪŋ] ['sɛvən] ['aʊəz] , - ['mɪnɪts] , [æt; ət] - ['kæləriz] [pə(r)]['aʊə(r)] -
Running 7 hours , 33 minutes , at 561 calories per hour 42365433
跑步 7 小时 , - 分钟 , 在 - 卡路里 每 小时 -

跑步7小时33分钟，每小时消耗561卡路里 42365433

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['mætə(r)][ɒv; əv]['rekɔːd; rɪ'kɔːd] [ðæt] [ə; eɪ][mæn][hæz; həz][rʌn] [bɪ'twiːn] [mɪl'wɔːki]
It is a matter of record that a man has run between Milwaukee
它 是 一个 事情 的 记录 那 一个 男人 有 跑步 之间 密尔沃基
[ænd; ənd] [ʃɪ'kɑːgəʊ] ,
and Chicago ,
和 芝加哥 ,

据记载，曾有人从密尔沃基跑到芝加哥。

[ə; eɪ] ['dɪstəns] [ɒv; əv] - [maɪlz] , [ɪn] [ə'baʊt] [ˌfɪf'tiːn] ['aʊəz] .
a distance of 80 miles , in about fifteen hours .
一个 距离 的 - 英里 , 在 关于 十五 小时 .

80 英里的路程，大约需要 15 个小时。

[sʌtʃ] [æn; ən] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [wɜːk] [wʊd] [hæv; həv] [rɪ'kwaɪəd] ['əʊvə(r)] - ['kæləriz] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði]
Such an amount of work would have required over 9000 calories for the
这样的 一个 数量 的 工作 会 有 必需的 超过 - 卡路里 为了 这
[deɪ] . [-]
day . [33]
天 . [-]

这样的工作量一天需要消耗超过 9000 卡路里。[33]

[ðiːz] [kˌælkjʊl'eɪʃənz][ɑː(r); ə(r)][ɔːl] [beɪst] [ə'pɒn] [ɪkˌsperɪ'ment(ə)l] [rɪ'zʌlts] [əb'teɪnd] [ɪn] ['veəriəs]
These calculations are all based upon experimental results obtained in various
这些 计算 是 全部 基于 之上 实验 结果 获得 在 各种各样的
['læbrətɔːriz] [ɪn] ['dɪfrənt] [pɑːts] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wɜːld] [ænd; ənd] [kæn; kən] [biː; bi] [ək'septɪd] [æz; əz] ['biːɪŋ]
laboratories in different parts of the world and can be accepted as being
实验室 在 不同的 部分 的 这 世界 和 能 是 公认 作为 存在
[friː] [frɒm; frəm] ['eni] [grəʊs] ['erə(r)] .
free from any gross error .
自由的 从 任何 总的 错误 .

这些计算均基于世界各地不同实验室获得的实验结果，可以认为没有任何重大误差。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['evɪdənt] [ðæt] [ðə; ði] ['enədʒi] [rɪ'kwaɪəmənt] [ɪz] [prə'pɔːʃən(ə)l] [tuː; tə] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]
It is evident that the energy requirement is proportional to the amount of
它 是 明显 那 这 活力 要求 是 比例 到 这 数量 的
[mə'kænɪkl] ['enədʒi] [ɪk'spendɪd] .
mechanical energy expended .
机械的 活力 已支出 .

显然，能量需求与消耗的机械能成正比。

[wʌn] [meɪ] [tɜːn] [naʊ] [tuː; tə][ðə; ði]['fjuːəl] [niːdz] [ɪn] [tɜːmz] [ɒv; əv] ['kæləriz] [ɪn]['sɜːt(ə)n] [ɪn'dʌstriəl]
One may turn now to the fuel needs in terms of calories in certain industrial
一 可能 转动 现在 到 这 燃料 需求 在 条款 的 卡路里 在 肯定 工业的
[pə'sjuːts] .
pursuits .
追求 .

现在我们可以来谈谈某些工业活动中燃料所需的热量。

[ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə]['bekə(r)][ænd; ənd]['hæmæˌlaɪnɛn] ,
According to Becker and Hämäläinen ,
根据 到 贝克尔 和 哈马莱宁 ,

根据贝克尔和哈玛莱宁的说法，

[ðə; ði] ['kwɒntəti] [ɒv; əv] ['ekstrə] [mə'tæbəlɪzəm] [pə(r)] ['aʊə(r)] [rɪ'kwaɪəd] [ɪn] ['veəriəs] [pə'sju:ts] [ɪz] [æz; əz] [f'ɒləʊz] :
the quantity of extra metabolism per hour required in various pursuits is as follows :
这 数量 的 额外的 代谢 每 小时 必需的 在 各种各样的 追求 是 作为 跟随 :

不同活动所需的每小时额外新陈代谢量如下:

['ekstrə] ['kæləriz] [ɒv; əv]
Extra calories of
额外的 卡路里 的

额外卡路里

[mə'tæbəlɪzəm] [pə(r)]
metabolism per
代谢 每

代谢率

['aʊə(r)] [dju:] [tu:; tə]
hour due to
小时 到期的 到

因工时

[ˌɒkju'peɪʃ(ə)n]
occupation
职业

职业

[ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns] [ɒv; əv] ['wɪmɪn] :
Occupations of women :
职业 的 女性 :

女性的职业:

['si:mstrəs; 'semstrəs] [sɪks]
Seamstress 6
裁缝 6

女裁缝 6

['taɪpɪst] [[faɪv]] -
Typist [5] 24
打字员 [5] -

打字员[5] 24

['si:mstrəs; 'semstrəs] ['ju:zɪŋ] ['səʊɪŋ] [mə'ʃi:n] - - -
Seamstress using sewing machine 24 - 57
裁缝 使用 缝纫 机器 - - -

女裁缝使用缝纫机 24-57

['bʊkbaɪndə(r)] - - -
Bookbinder 38 - 63
装订工 - - -

装订书机 38-63

['haʊsmeɪd] - - -
Housemaid 81 - 157
保姆 - - -

女佣 81-157

['wɒʃəwʊmən] - - -
Washerwoman 124 - 214
洗衣妇 - - -

洗衣妇 124-214

[ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns] [ɒv; əv] [men] :
Occupations of men :
职业 的 男人 :

男性的职业：

['teɪlə(r)] -
Tailor 44
裁缝 -

裁缝 44

['bʊkbaɪndə(r)] -
Bookbinder 81
装订工 -

装订工 81

['ʃuːmeɪkə(r)] -
Shoemaker 90
鞋匠 -

鞋匠 90

['kɑːpəntə(r)] - - -
Carpenter 116 - 164
木匠 - - -

卡彭特 116-164

['met(ə)l]['wɜːkə(r)] -
Metal worker 141
金属 工人 -

金属工人 141

['peɪntə(r)] ([ɒv; əv] ['fɜːnɪtʃə(r)]) -
Painter (of furniture) 145
画家 (的 家具) -

家具油漆工145

['stəʊnmeɪsn] -
Stonemason 300
石匠 -

石匠 300

[mæn] ['sɔːɪŋ] [wʊd] -
Man sawing wood 378
男人 锯切 木头 -

男子锯木头 378

[tuː; tə][juːz] [ðɪs] ['teɪb(ə)l][wʌn] [meɪ] [siːk] [ðə; ði] ['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm][ɒv; əv][ðə; ði][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] , [ˌeɪ diː 'diː]
To use this table one may seek the basal metabolism of the individual , add
到 使用 这 桌子 一 可能 寻找 这 基础 代谢 的 这 个人 , 添加
- [pə(r)] [sent] .
10 per cent .
- 每 中心 .

要使用此表，可以先求出个人的基础代谢率，然后加上 10%。

[fɔː(r); fə(r)][ˌsɪks'tiːn] ['aʊəz] [ɒv; əv] [-]
for sixteen hours of [34]
为了 十六 小时 的 [-]

持续十六小时[34]

['weɪkflnəs] [wen] [ðə; ði]['pɜːs(ə)n][ɪz] ['sɪtɪŋ] [ɔː(r)] ['stændɪŋ] ,
wakefulness when the person is sitting or standing ,
清醒 什么时候 这 人 是 坐着 或者 常设 ,

人在坐着或站着时保持清醒状态

[ænd; ənd] [ðen] ['mʌltɪplaɪ] [ðə; ði] ['fæktəz] [ɪn] [ðə; ði] [lɑːst] ['teɪb(ə)l] [baɪ] [ðə; ði] ['nʌmbəz] [ɒv; əv] ['aʊəz] [ɒv; əv]
and then multiply the factors in the last table by the numbers of hours of
和 然后 乘 这 因素 在 这 最后的 桌子 经过 这 数字 的 小时 的
[wɜːk] .
work .
工作 .

然后将上表中的系数乘以工作小时数。

[fɔː(r); fə(r)] [ɪg'zɑːmp(ə)l] , [ɪf] [wʌn] [teɪks] [ðə; ði] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [weɪɪŋ] - [paʊndz] ,
For example , if one takes the individual weighing 156 pounds ,
为了 例子 , 如果 一 需要 这 个人 称重 - 磅 ,

例如，如果取一个体重为 156 磅的人，

[wʌn] [əb'teɪnz] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [rɪ'kwaɪərmənts] [ɒv; əv] ['enədʒi] [ɪf] [hɪz; ɪz] ['bɪznəs] [wɜː(r); wə(r)] [ðæt]
one obtains the following requirements of energy if his business were that
一 获得 这 下列的 要求 的 活力 如果 他的 商业 是 那
[ɒv; əv] [ə; eɪ] ['teɪlə(r)] [ænd; ənd] [hiː; hi] [wɜːkt] [eɪt] ['aʊəz] [ə; eɪ] [deɪ] :
of a tailor and he worked eight hours a day :
的 一个 裁缝 和 他 工作 八 小时 一个 天 :

如果一个人以裁缝为业，每天工作八小时，那么他需要消耗以下能量：

['kæləriz]
Calories
卡路里

卡路里

['sliːpɪŋ] [eit] ['aʊəz] [æt; ət] - ['kæləriz] [pə(r)] ['aʊə(r)] -
Sleeping 8 hours at 70 calories per hour 560
睡眠 8 小时 在 - 卡路里 每 小时 -

睡眠8小时，每小时消耗70卡路里，共计560卡路里

[ə'weɪk] - ['aʊəz] [æt; ət] - ['kæləriz] [pə(r)] ['aʊə(r)] -
Awake 16 hours at 77 calories per hour 1232
醒 - 小时 在 - 卡路里 每 小时 -

清醒16小时，每小时消耗77卡路里，共1232小时

[ˌeɪ diː 'diː] [fɔː(r); fə(r)] [wɜːk] [æz; əz] ['teɪlə(r)] [eit] ['aʊəz] [æt; ət] - ['kæləriz] -
Add for work as tailor 8 hours at 44 calories 3522144
添加 为了 工作 作为 裁缝 8 小时 在 - 卡路里 -

添加裁缝工作，8 小时，44 卡路里，3522144

['ɑːftə(r)] [ðɪs] ['fæʃ(ə)n] [wʌn] [mait] ['kælkjuleɪt] [hɪz; ɪz] [fuːd] [rɪ'kwaɪərmənts] [hæd; həd] [hiː; hi] ['fɒləʊd]
After this fashion one might calculate his food requirements had he followed
后 这 时尚 一 可能 计算 他的 食物 要求 有 他 随后
[ɒkjʊ'peɪʃ(ə)ns] ['ʌðə(r)] [ðæn; ðən] [ðæt] [ɒv; əv] ['teɪlə(r)] :
occupations other than that of tailor :
职业 其他 比 那 的 裁缝 :

按照这种方法，我们可以计算出如果他从事裁缝以外的职业，他的食物需求量：

[ˌɒkju'peɪʃ(ə)n] ['kæləriz] [ɒv; əv]
Occupation Calories of
职业 卡路里 的

职业卡路里

[mə'tæbəlɪzəm]
metabolism
代谢

代谢

[pə(r)] [deɪ]
per day
每 天

每天

['bʊkbaɪndə(r)] -
Bookbinder 2440
装订工 -

装订机 2440

['ʃuːmeɪkə(r)] -
Shoemaker 2510
鞋匠 -

鞋匠 2510

['kɑːpəntə(r)] -
Carpenter 3100
木匠 -

卡彭特3100

['met(ə)l]['wɜːkə(r)] -
Metal worker 2900
金属 工人 -

金属工人 2900

['peɪntə(r)] -
Painter 2950
画家 -

画家 2950

['stəʊnmeɪsn] -
Stonemason 4200
石匠 -

石匠 4200

[mæn] ['sɔːɪŋ] [wʊd] -
Man sawing wood 4800
男人 锯切 木头 -

男子锯木头 4800

[ðiːz] ['fɪgəz] [meɪk] [nəʊ] [ə'laʊəns] [fɔː(r); fə(r)] ['wɔːkɪŋ] [tuː; tə][ɔː(r)][frɒm; frəm][ðə; ði] [pleɪs] [ɒv; əv] [ɪm'plɔɪmənt] .
These figures make no allowance for walking to or from the place of employment .
这些 数据 制作 不 津贴 为了 步行 到 或者 从 这 地方 的 就业 .

这些数据没有考虑步行上下班的时间。

[ðə; ði]['deɪtə][hɪə(r)]['gɪv(ə)n][ɑː(r); ə(r)] [ɪn'ædɪkwət] [tuː; tə]['kʌvə(r)][ðə; ði] [ɪn'dʌstriəl] [ˌsɪtʃu'eɪʃ(ə)n] ,
The data here given are inadequate to cover the industrial situation ,
这 数据 这里 给定 是 不足 到 覆盖 这 工业的 情况 ,

这里提供的数据不足以涵盖整个行业情况。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ʃəʊ] ['klɪəli] [ðæt] ['hevi] [wɜːk] ['kænɒt] [biː; bi] [ə'kʌmplɪʃt] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ] [sə'fɪʃ(ə)nt] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] - ['fjuːəl] .
but they show clearly that heavy work cannot be accomplished without a sufficient amount of food - fuel .
但 他们 展示 清楚地 那 重的 工作 不能 是 完成 没有 一个 充足的 数量 的 食物 - 燃料 .

但这清楚地表明，如果没有充足的食物燃料，就无法完成繁重的工作。

[ðə; ði] [fuːd] - ['fjuːəl] [wɪð] [wɪtʃ] [tuː; tə] [ə'kʌmplɪʃ] [wɜːk] [ɪz] [-]
The food - fuel with which to accomplish work is [35]
这 食物 - 燃料 和 哪个 到 完成 工作 是 [-]

完成工作所需的食物燃料是[35]

['nesəsəri] [nɒt]['əʊnli][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['səʊldʒə(r)] , [bʌt; bət][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['wɜːkmən] [bɪ'haɪnd][ðə; ði] [laɪn] ,
necessary not only for the soldier , but for the workman behind the line ,
必要的 不是 仅有的 为了 这 士兵 ， 但 为了 这 工人 在后面 这 线 ，

不仅对士兵来说必不可少，对后方工作人员来说也同样重要。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['ædɪkwət] [ɪn] ['kwɒntəti] , [ˌsætɪs'fæktəri][ɪn]['kwɒləti] , [ænd; ənd] [nɒt] [ɪg'zɔːbɪtənt] [ɪn] [kɒst] .
and it should be adequate in quantity , satisfactory in quality , and not exorbitant in cost .
和 它 应该 是 足够的 在 数量 ， 令人满意的 在 质量 ， 和 不是 高昂 在 成本 .

数量要充足，质量要令人满意，价格也不能过高。

[ɪn] ['vɜːtʃuː] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wɜːld] - [waɪd] ['skeəsəti] [ɒv; əv] [fuːd] ,
In virtue of the world - wide scarcity of food ,
在 美德 的 这 世界 - 宽的 缺乏 的 食物 ，

由于全球粮食短缺，

[ðə; ði] [wɜːk] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['wɜːði] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fuːd] [wɪtʃ] [hiː; hi] [iːts] .
the work of the individual should be worthy of the food which he eats .
这 工作 的 这 个人 应该 是 值得 的 这 食物 哪个 他 吃 .

一个人的工作成果应该与他所吃的食物相匹配。

['teɪblz] ['ʃəʊɪŋ] [ðə; ði] [kɒst] [ɒv; əv] ['veəriəs] ['həʊlsəm] [fuːd] - [stʌf] [ə'baʊt] [dʒʊ'laɪ] [wʌn] , - ,
Tables showing the cost of various wholesome food - stuffs about July 1 , 1917 ,
表格 显示 这 成本 的 各种各样的 健康 食物 - 东西 关于 七月 1 ， - ，

表格显示了1917年7月1日左右各种健康食品的价格。

[ɑː(r); ə(r)] [hɪə(r)] [ˌriːprə'djuːst] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['benɪfɪt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['riːdə(r)] .
are here reproduced for the benefit of the reader .
是 这里 复制品 为了 这 益处 的 这 读者 .

为方便读者，特此转载。

[ðə; ði] ['teɪblz] [wɜː(r); wə(r)] [prɪ'peəd] [baɪ] ['dɑːktər; draɪv] . [ef] . [siː] . ['gɛfɑːrt] [ænd; ənd] ['ɪʃuːd] [baɪ] [ðə; ði] [dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv] [helθ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['sɪti] [ɒv; əv] [njuː] [jɔːk] [ɪn] [ə; eɪ] ['liːflət] ['edɪtɪd] [baɪ] ['dɑːktərz] [həʊlt] ,
The tables were prepared by Dr . F . C . Gephart and issued by the Department of Health of the City of New York in a leaflet edited by Doctors Holt ,
这 表格 是 准备 经过 博士 . F . C . 格普哈特 和 发布 经过 这 部门 的 健康 的 这 城市 的 新的 约克 在 一个 传单 编辑 经过 医生 霍尔特 ，

这些表格由 FC Gephart 博士编制，并由纽约市卫生局以 Holt 医生编辑的小册子形式发布。

[lɑː] [fɛtrə] , ['piːˌsɛk] , [ænd; ənd] [lʌsk] [ɒn] [ðə; ði] ['sʌbdʒɪkt] [ɒv; əv] [fuːd] [fɔː(r); fə(r)] ['tʃɪldrən] .
La Fetra , Pisek , and Lusk on the subject of food for children .
拉 胎儿 ， 皮塞克 ， 和 卢斯克 在 这 主题 的 食物 为了 孩子们 .

La Fetra、Pisek 和 Lusk 探讨了儿童食品问题。

[ɪf] [ðə; ði] [wɜːld] [ɪz] [siːkɪŋ] ['ɑːftə(r)] ['enədʒi] [ɪn] [ðə; ði] [fɔːm] [ɒv; əv] [fuːd] - ['fjuːəl] ,
If the world is seeking after energy in the form of food - fuel ,
如果 这 世界 是 寻求 后 活力 在 这 形式 的 食物 - 燃料 ，

如果世界正在寻求以粮食燃料形式存在的能源，

[ðə; ði] [wɜːld] [ɪz] ['raɪtli] [ɪn'taɪtld] [tuː; tə] [ˌʌndə'stænd] [ðə; ði] ['væljuː] [ɒv; əv] [ɪts] [p'ɜːtʃɪsɪz] .
the world is rightly entitled to understand the value of its purchases .
这 世界 是 没错 标题 到 理解 这 价值 的 它是 购买 .

世界有权了解其所购商品的价值。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] ['klɪəli] [ˌʌndə'stʊd] [ðæt] ['piːp(ə)l][ɑː(r); ə(r)]['ɔːlweɪz] ['destɪnd] [tuː; tə] [lʊk] [wɪð]
It must be clearly understood that people are always destined to look with
它 必须 是 清楚地 理解 那 人们 是 总是 注定 到 看 和
['həʊpf(ə)l][ænˌtɪsɪ'peɪʃ(ə)n] [tə'wɔːd] [ðə; ði] [ɪn'dʒɔɪmənt] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [miːl] .
hopeful anticipation toward the enjoyment of a meal .
充满希望 预期 朝向 这 享受 的 一个 一顿饭 .

必须清楚地认识到，人们总是满怀希望地期待着享受美食。

[ðeɪ] [wɪl] [ɪn'stɪŋktɪvli] " [iːt] ['kæləriz] " [dʒʌst][æz; əz] [ðeɪ] [ɪn'stɪŋktɪvli] " [iːt] [paʊndz] .
They will instinctively " eat calories " just as they instinctively " eat pounds .
他们 将要 本能地 " 吃 卡路里 " 只是 作为 他们 本能地 " 吃 磅 .

他们会本能地"摄入卡路里"，就像他们会本能地"增加体重"一样。

" [ðeɪ] [bai] [paʊndz] [ɒv; əv] [fuːd] ,
" They buy pounds of food ,
" 他们 买 磅 的 食物 ,

他们购买了大量的食物，

[ænd; ənd] [ðeɪ] [kʊd; kəd] [bai] [mɔː(r)] [ɪn'telɪdʒəntli] [ɪf] [ðeɪ] [njuː] [ðə; ði] ['enədʒi] ['væljuː][ɒv; əv] [wɒt]
and they could buy more intelligently if they knew the energy value of what
和 他们 可以 买 更多的 聪明地 如果 他们 知道 这 活力 价值 的 什么
[ðeɪ] [bai] .
they buy .
他们 买 .

如果他们知道自己所购买商品的能源价值，就能更明智地购买。

[kɒst] [ɒv; əv] - ['kæləriz] , [sents] [praɪs] [pə(r)] [paʊnd] , [sents]
Cost of 1000 calories , cents Price per pound , cents
成本 的 - 卡路里 , 分 价格 每 磅 , 分

每1000卡路里的成本（美分） 每磅价格（美分）

['teɪb(ə)l][wʌn] — [kɒst] [ɒv; əv][fæts] .
Table 1 — Cost of Fats .
桌子 1 — 成本 的 脂肪 .

表 1—脂肪成本。

['kɒtənˌsiːd] [ɔɪl]['sɛvən] . [θriː] -
Cottonseed oil 7 . 3 31
棉籽 油 7 . 3 -

棉籽油 7.3 31

[ˌəʊlɪəʊˌmɑːdʒə'riːn][eit] . [faɪv] -
Oleomargarine 8 . 5 30
人造黄油 8 . 5 -

人造黄油 8.5 30

['piːnʌt] ['bʌtə(r)][eit] . [eit] -
Peanut butter 8 . 8 25
花生 黄油 8 . 8 -

花生酱 8.8 25

['bʌtə(r)] - . [naɪn] -
Butter 11 . 9 43
黄油 - . 9 -

黄油 11.9 43

['ɒlɪv] [ɔɪl] - . [wʌn] -
Olive oil 12 . 1 51
橄榄 油 - . 1 -

橄榄油 12.1 51

['beɪkən] - . [eit] -
Bacon 13 . 8 37
熏肉 - . 8 -

培根 13.8 37

['beɪkən] , [slaɪst] , [ɪn][dʒ'ɑːz] - . [eit] -
Bacon , sliced , in jars 23 . 8 65
熏肉 , 切片 , 在 罐子 - . 8 -

罐装切片培根 23.8 65

[kriːm] (['ekstrə] ['hevi] , - [pə(r)] [sent] .)
Cream (extra heavy , 40 per cent .)
奶油 (额外的 重的 , - 每 中心 .)

奶油（特浓，40%）

- . ['sɛvən] - ([wʌn][paɪnt]) [-]
37 . 7 65 (1 pint) [36]
- . 7 - (1 品脱) [-]

37.7 65（1 品脱）[36]

['teɪb(ə)l][ˌtuː'tuː] — [kɒst] [ɒv; əv] ['sɪərɪəls] .
Table 2 — Cost of Cereals .
桌子 2 — 成本 的 谷物 .

表 2——谷物成本。

['kɔːnmiːl] , [ɪn] [bʌlk] [θriː] . [sɪks][sɪks]
Cornmeal , in bulk 3 . 6 6
玉米粉 , 在 大部分 3 . 6 6

玉米粉，散装 3.6 6

['hɒmɪni] , [ɪn] [bʌlk] [θriː] . [sɪks][sɪks]
Hominy , in bulk 3 . 6 6
玉米粥 , 在 大部分 3 . 6 6

散装玉米粒 3.6 6

['brəʊkən] [raɪs] , [ɪn] [bʌlk] [θriː] . ['sɛvən][sɪks]
Broken rice , in bulk 3 . 7 6
破碎的 米 , 在 大部分 3 . 7 6

碎米，散装 3.7 6

['əʊtmiːl] , [ɪn] [bʌlk] [θriː] . [eit]['sɛvən]
Oatmeal , in bulk 3 . 8 7
麦片 , 在 大部分 3 . 8 7

散装燕麦片 3.8 7

[sæmp] , [ɪn] [bʌlk] [fɔːr] . [ˌtuː'tuː]['sɛvən]
Samp , in bulk 4 . 2 7
桑普 , 在 大部分 4 . 2 7

散装 Samp 4.2 7

['kweɪkə(r)] [əʊts] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [fɔːr] . [fɔːr][eit]
Quaker Oats , in package 4 . 4 8
贵格会 燕麦 , 在 包裹 4 . 4 8

桂格燕麦片，4.4 8 包装

[ˌmækə'rəʊni] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [fɔːr] . [faɪv][eit]
Macaroni , in package 4 . 5 8
通心粉 , 在 包裹 4 . 5 8

通心粉，4.5包8

[wiːt] ['flaʊə(r)] , [ɪn] [bʌlk] [fɔːr] . [sɪks][eit]
Wheat flour , in bulk 4 . 6 8
小麦 面粉 , 在 大部分 4 . 6 8

小麦粉，散装 4.6 8

[mɔːlt; mɒlt] ['brekfəst] [fuːd] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [fɔːr] . [eit][eit]
Malt breakfast food , in package 4 . 8 8
麦芽 早餐 食物 , 在 包裹 4 . 8 8

麦芽早餐食品，包装号 4.8 8

['pɛtiˌdʒɒn] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [faɪv] . [θriː][naɪn]
Pettijohn , in package 5 . 3 9
佩蒂约翰 , 在 包裹 5 . 3 9

佩蒂约翰，包装 5.3 9

[kriːm] [ɒv; əv] [wiːt] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [faɪv] . ['sɛvən] -
Cream of Wheat , in package 5 . 7 10
奶油 的 小麦 , 在 包裹 5 . 7 -

奶油小麦粉，包装规格 5.7 10

[fə'riːnə] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [faɪv] . [naɪn] -
Farina , in package 5 . 9 10
法里纳 , 在 包裹 5 . 9 -

法里纳，包装规格 5.9 10

[krækt] [wiːt] , [ɪn] [bʌlk] [faɪv] . [naɪn] -
Cracked wheat , in bulk 5 . 9 10
裂纹 小麦 , 在 大部分 5 . 9 -

碎小麦，散装 5.9 10

[pɜːl] ['bɑːli] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [sɪks] . - -
Pearl barley , in package 6 . 0 10
珍珠 大麦 , 在 包裹 6 . - -

珍珠大麦，包装规格 6.0 10

['bɑːli] ['flaʊə(r)] , [ɪn] [bʌlk] [sɪks] . [wʌn] -
Barley flour , in bulk 6 . 1 10
大麦 面粉 , 在 大部分 6 . 1 -

散装大麦粉 6.1 10

[həʊl] [raɪs] , [ɪn] [bʌlk] [sɪks] . [wʌn] -
Whole rice , in bulk 6 . 1 10
所有的 米 , 在 大部分 6 . 1 -

整粒大米，散装 6.1 10

[wiːtɪnə] , [ɪn] ['pækɪdʒ] [eit] . [wʌn] -
Wheatena , in package 8 . 1 14
惠特纳 , 在 包裹 8 . 1 -

小麦，包装 8.1 14

['teɪb(ə)l][θriː] — [kɒst] [ɒv; əv] ['redi] - [tuː; tə] - [sɜːv] ['sɪərɪəls] .
Table 3 — Cost of Ready - to - serve Cereals .
桌子 3 — 成本 的 准备好 - 到 - 服务 谷物 .

表 3——即食谷物的成本。

['ʃredɪd] [wiːt] ['bɪskɪt] ['sɛvən] . [eit] -
Shredded Wheat Biscuit 7 . 8 13
碎 小麦 饼干 7 . 8 -

碎麦片饼干 7.8 13

[greɪp] - [nʌts] [eit] . [sɪks] -
Grape - nuts 8 . 6 15
葡萄 - 坚果 8 . 6 -

葡萄干麦片 8.6 15

[fɔːs] [naɪn] . [fɔːr] -
Force 9 . 4 16
力量 9 . 4 -

力 9.4 16

[kɔːn] [fleɪks] - . ['sɛvən] -
Corn Flakes 11 . 7 20
玉米 薄片 - . 7 -

玉米片 11.7 20

[pʌft] [raɪs] - . [faɪv] -
Puffed rice 23 . 5 38
膨胀的 米 - . 5 -

膨化米 23.5 38

['teɪb(ə)l][fɔːr] — [kɒst] [ɒv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] .
Table 4 — Cost of Vegetables .
桌子 4 — 成本 的 蔬菜 .

表 4——蔬菜成本。

[waɪt] [pə'teɪtəʊz] - . [naɪn][fɔːr] . -
White potatoes 12 . 9 4 . 0
白色的 土豆 - . 9 4 . -

白土豆 12.9 4.0

['tɜːnɪps] - . - [ˌtuː'tuː] . [faɪv]
Turnips 20 . 0 2 . 5
萝卜 - . - 2 . 5

芜菁 20.0 2.5

[njuː] [biːts] - . [sɪks][faɪv] . -
New beets 27 . 6 5 . 0
新的 甜菜 - . 6 5 . -

新甜菜 27.6 5.0

['ʌnjənz] - . [θriː][sɪks] . -
Onions 29 . 3 6 . 0
洋葱 - . 3 6 . -

洋葱 29.3 6.0

['spɪnɪtʃ] - . - [θriː] . [θriː]
Spinach 30 . 0 3 . 3
菠菜 - . - 3 . 3

菠菜 30.0 3.3

[griːn] ['piːz] - . [ˌtuː'tuː] - . -
Green peas 39 . 2 10 . 0
绿色的 豌豆 - . 2 - . -

青豆 39.2 10.0

['liːmə] [biːnz] - . [ˌtuː'tuː] - . - [-]
Lima beans 39 . 2 10 . 0 [37]
利马 豆子 - . 2 - . - [-]

利马豆 39.2 10.0[37]

['kɒliflaʊə(r)] - . [naɪn][sɪks] . -
Cauliflower 42 . 9 6 . 0
菜花 - . 9 6 . -

花椰菜 42.9 6.0

['kærəts] - . - [eit] . -
Carrots 50 . 0 8 . 0
胡萝卜 - . - 8 . -

胡萝卜 50.0 8.0

[strɪŋ] - [biːnz] - . [sɪks] - . -
String - beans 55 . 6 10 . 0
细绳 - 豆子 - . 6 - . -

四季豆 55.6 10.0

[skwɒʃ] - . [ˌtuː'tuː][eit] . -
Squash 76 . 2 8 . 0
壁球 - . 2 8 . -

壁球 76.2 8.0

['letɪs] - . [fɔːr]['sɛvən] . -
Lettuce 89 . 4 7 . 0
莴苣 - . 4 7 . -

生菜 89.4 7.0

['seləri] - . - - . -
Celery 214 . 0 15 . 0
芹菜 - . - - . -

芹菜 214.0 15.0

['teɪb(ə)l][faɪv] — [kɒst] [ɒv; əv] ['brɛdˌstʌfs] .
Table 5 — Cost of Breadstuffs .
桌子 5 — 成本 的 面包 .

表 5——面包原料成本。

['dʒɪndʒə(r)] - [snæps][sɪks] . [θriː] - . -
Ginger - snaps 6 . 3 12 . 0
姜 - 快照 6 . 3 - . -

姜饼 6.3 12.0

['greɪəm] [bred] [eit] . [ˌtuː'tuː] - . [θriː]
Graham bread 8 . 2 10 . 3
格雷厄姆 面包 8 . 2 - . 3

全麦面包 8.2 10.3

[waɪt] [bred] [eit] . [faɪv] - . [θriː]
White bread 8 . 5 10 . 3
白色的 面包 8 . 5 - . 3

白面包 8.5 10.3

[raɪ] [bred] [eit] . ['sɛvən] - . [θriː]
Rye bread 8 . 7 10 . 3
黑麦 面包 8 . 7 - . 3

黑麦面包 8.7 10.3

['greɪəm] ['krækəz] [naɪn] . [ˌtuː'tuː] - . -
Graham crackers 9 . 2 18 . 0
格雷厄姆 饼干 9 . 2 - . -

全麦饼干 9.2 18.0

['səʊdə] ['krækəz] [naɪn] . [fɔːr] - . -
Soda crackers 9 . 4 18 . 0
苏打 饼干 9 . 4 - . -

苏打饼干 9.4 18.0

[frentʃ] [rəʊlz] - . [eit] - . -
French rolls 10 . 8 14 . 0
法语 卷 - . 8 - . -

法式面包卷 10.8 14.0

[ˌʌ'niːdə] ['bɪskɪt] - . [fɔːr] - . -
Uneeda Biscuit 12 . 4 24 . 0
尤尼达 饼干 - . 4 - . -

尤尼达饼干 12.4 24.0

['teɪb(ə)l][sɪks] — [kɒst] [ɒv; əv]['proʊtiːnz] .
Table 6 — Cost of Proteins .
桌子 6 — 成本 的 蛋白质 .

表 6——蛋白质成本。

[mɪlk] ([greɪd] [ə; eɪ]) - . - - . - ([wʌn] [kwɔːt])
Milk (Grade A) 20 . 0 13 . 0 (1 quart)
牛奶 (年级 一个) - . - - . - (1 夸脱)

A级牛奶 20.0 13.0（1夸脱）

[rəʊst] [biːf] ([rɪb]) - . [fɔːr] - . -
Roast beef (rib) 23 . 4 26 . 0
烤 牛肉 (肋骨) - . 4 - . -

烤牛肉（肋排）23.4 26.0

['bʌtəmɪlk] - . [faɪv][naɪn] . - ([wʌn] [kwɔːt])
Buttermilk 26 . 5 9 . 0 (1 quart)
酪乳 - . 5 9 . - (1 夸脱)

酪乳 26.5 9.0 (1 夸脱)

[læm] [tʃɒps] ([lɔɪn]) - . ['sɛvən] - . -
Lamb chops (loin) 32 . 7 43 . 0
羊肉 排骨 (腰部) - . 7 - . -

羊排（里脊肉）32.7 43.0

[læm] [tʃɒps] ([rɪb]) - . [naɪn] - . -
Lamb chops (rib) 34 . 9 38 . 0
羊肉 排骨 (肋骨) - . 9 - . -

羊排（肋排）34.9 38.0

[jʌŋ] ['kɒdfɪʃ] ([freʃ]) - . [sɪks] - . -
Young codfish (fresh) 38 . 6 12 . 0
年轻的 鳕鱼 (新鲜的) - . 6 - . -

幼鳕鱼（新鲜）38.6 12.0

['tʃɪkɪn] (['rəʊstɪŋ]) - . [θriː] - . -
Chicken (roasting) 41 . 3 32 . 0
鸡 (烘焙) - . 3 - . -

鸡肉（烤）41.3 32.0

[egz] - . ['sɛvən] - . - ([wʌn]['dʌz(ə)n])
Eggs 44 . 7 45 . 0 (1 dozen)
鸡蛋 - . 7 - . - (1 打)

鸡蛋 44.7 45.0（1 打）

['biːfsteɪk] ([raʊnd]) - . [fɔːr] - . -
Beefsteak (round) 50 . 4 34 . 0
牛排 (圆形的) - . 4 - . -

牛排（后腿）50.4 34.0

['teɪb(ə)l]['sɛvən] — [kɒst] [ɒv; əv] [fruːt] .
Table 7 — Cost of Fruit .
桌子 7 — 成本 的 水果 .

表 7——水果成本。

[freʃ] ([ɪn] ['siːz(ə)n]) :
Fresh (in season) :
新鲜的 (在 季节) :

新鲜（应季）:

[bə'nɑːnəz] - . - [sɪks]
Bananas 23 . 0 6
香蕉 - . - 6

香蕉 23.0 6

['æplz] - . ['sɛvən][faɪv]
Apples 23 . 7 5
苹果 - . 7 5

苹果 23.7 5

['ɒrɪndʒɪz] - . - - [-]
Oranges 65 . 0 10 [38]
橙子 - . - - [-]

橙子 65.0 10[38]

[draɪd] :
Dried :
干燥 :

干燥的：

[pruːnz] [eit] . [fɔːr] -
Prunes 8 . 4 10
西梅 8 . 4 -

西梅干 8.4 10

['æplz] - . [wʌn] -
Apples 11 . 1 15
苹果 - . 1 -

苹果 11.1 15

['piːtʃɪz] - . [faɪv] -
Peaches 12 . 5 15
桃子 - . 5 -

桃子 12.5 15

['eɪprɪkɒts] - . [faɪv] -
Apricots 15 . 5 20
杏子 - . 5 -

杏子 15.5 20

['teɪb(ə)l][eit] — [kɒst] [ɒv; əv] ['sɪrəp] .
Table 8 — Cost of Syrup .
桌子 8 — 成本 的 糖浆 .

表 8——糖浆成本。

[keɪn] ['ʃʊgə(r)][fɔːr] . [faɪv][eit]
Cane sugar 4 . 5 8
甘蔗 糖 4 . 5 8

蔗糖 4.5 8

['kɑːroʊ] [kɔːn] ['sɪrəp] [faɪv] . ['sɛvən][eit]
Karo corn syrup 5 . 7 8
卡罗 玉米 糖浆 5 . 7 8

Karo玉米糖浆 5.7 8

[ə; eɪ] ['brɪtɪʃ] [ˌsaɪən'tɪfɪk] [kə'mɪʃ(ə)n] [hæz; həz] [rɪ'pɔːtɪd] [tuː; tə] ['pɑːləmənt] [ðæt] [ɪf] [ðə; ði] ['wɜːkmən]
A British scientific commission has reported to Parliament that if the workman
一个 英国 科学 委员会 有 据报道 到 议会 那 如果 这 工人
[biː; bi] [ˌʌndə'nʌrɪʃt] [hiː; hi] [meɪ] ,
be undernourished he may ,
是 营养不良 他 可能 ,

英国一个科学委员会向议会报告称，如果工人营养不良，他可能会……

[baɪ][grɪt][ænd; ənd] [plʌk] , [kən'tɪnjuː] [hɪz; ɪz]['leɪbə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['sɜːt(ə)n] [taɪm] ,
by grit and pluck , continue his labor for a certain time ,
经过 砂砾 和 采摘 , 继续 他的 劳动 为了 一个 肯定 时间 ,

凭借坚韧不拔的毅力，他继续工作了一段时间。

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði][end][hɪz; ɪz] [wɜːk] [ɪz][ʃʊə(r)][tuː; tə][feɪl] .
but in the end his work is sure to fail .
但 在 这 结尾 他的 工作 是 当然 到 失败 .

但最终他的努力注定会失败。

[ˌaɪ ˈtiː] [meɪks] [nəʊ] [ˈdɪfrəns] [wɒt] [ðə; ði][ˈnjuːtrətɪv] [kənˈdɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði][ˈpɜːs(ə)n][ɪz] ,

It makes no difference what the nutritive condition of the person is ,

它 制作 不 不同之处 什么 这 营养 状况 的 这 人 是 ,

一个人的营养状况如何并不重要。

[ɪf] [ə; eɪ][ˈsɜːt(ə)n][dʒɒb] [ɪnˈvɒlvɪŋ] [ˈmʌskjələ(r)] [ˈefət] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [dʌn] [ˌaɪ ˈtiː][ˈɔːlweɪz] [rɪˈkwaɪəz] [ə; eɪ]

if a certain job involving muscular effort is to be done it always requires a

如果 一个 肯定 工作 涉及 肌肉发达的 努力 是 到 是 完毕 它 总是 需要 一个

[ˈdefɪnət] [əˈmaʊnt] [ɒv; əv][ˈekstrə] [fuːd] - [ˈfjuːəl][tuː; tə][duː; də][ˌaɪ ˈtiː] .

definite amount of extra food - fuel to do it .

定 数量 的 额外的 食物 - 燃料 到 做 它 .

如果要做一项需要肌肉力量的工作，就总是需要一定量的额外食物燃料。

[ˈrʊbnər] , [ðə; ði] [ˈɡreɪtɪst] [ˈdʒɜːmən] [ɔːˈθɒrəti] [ɒn][njuˈtrɪʃ(ə)n] ,

Rubner , the greatest German authority on nutrition ,

鲁布纳 , 这 最 德语 权威 在 营养 ,

鲁布纳，德国最伟大的营养学权威

[ɪkˈsaɪtɪd] [ˈɡrəʊsli] [ˌɪnəˈprəʊpriət] [hɪˈlærəti][ɪn][ðə; ði][ˈkɒmɪk] [pres] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [ˈkʌntri] [baɪ] [ˈʃəʊɪŋ]

excited grossly inappropriate hilarity in the comic press of his country by showing

兴奋的 粗略地 不当 欢闹 在 这 漫画 按 的 他的 国家 经过 显示

[ðæt] [ə; eɪ][pɔː(r); pʊə(r)][ˈwʊmən] [huː] [ˈweɪtɪd] [ˈsevrəl] [ˈaʊəz] [ɪn][laɪn][ɪn][ˈɔːdə(r)][tuː; tə] [rɪˈsiːv] [ðə; ði]

that a poor woman who waited several hours in line in order to receive the

那 一个 贫穷的 女士 WHO 等待 一些 小时 在 线 在 命令 到 收到 这

[dəʊl][ɒv; əv][fæt] [əˈlaʊd] [hɜː(r); hə(r)][baɪ][ðə; ði] [ˈɡʌvənmənt] [ˈæktʃuəli] [kənˈsjuːmd] [mɔː(r)][ɒv; əv]

dole of fat allowed her by the government actually consumed more of

救济金 的 胖的 允许 她 经过 这 政府 实际上 消耗 更多的 的

[hɜː(r); hə(r)] [əʊn] [ˈbɒdi] [fæt][ɪn][ðə; ði] [ˈefət] [ɒv; əv] [ˈstændɪŋ] [ˈdjʊərɪŋ] [ðəʊz] [ˈaʊəz] [ðæn; ðən][ʃiː; ʃi]

her own body fat in the effort of standing during those hours than she

她 自己的 身体 胖的 在 这 努力 的 常设 期间 那些 小时 比 她

[əbˈteɪnd] [ɪn][ðə; ði][fæt][ˈɡɪv(ə)n][hɜː(r); hə(r)] [wen] [hɜː(r); hə(r)] [tɜːn] [tuː; tə] [rɪˈsiːv] [ˌaɪ ˈtiː] [keɪm] [æt; ət]

obtained in the fat given her when her turn to receive it came at

获得 在 这 胖的 给定 她 什么时候 她 转动 到 收到 它 来了 在

[lɑːst] .

last .

最后的 .

他向本国的漫画媒体揭露了一个可怜的妇女，她排了几个小时的队才领到政府发放的脂肪救济金，结果她在排队等候期间消耗的自身脂肪，比她最终领到救济金时所获得的脂肪还要多。这一事件在她本国的漫画媒体中引起了极大的不合时宜的笑声。

[ə; eɪ] [ˈmeθəd] [baɪ] [wɪtʃ] [fuːd] - [ˈfjuːəl][kæn; kən] [ˈredɪli] [biː; bi] [seɪvd] [wɪð] [ˈbenɪfɪt] [tuː; tə][ðə; ði]

A method by which food - fuel can readily be saved with benefit to the

一个 方法 经过 哪个 食物 - 燃料 能 容易 是 已保存 和 益处 到 这

[ˈneɪʃ(ə)n][ænd; ənd][tuː; tə][ðə; ði][ˌɪndɪˈvɪdʒuəl][ɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][ˌəʊvərˈfæt][tuː; tə] [rɪˈdjuːs] [ðeə(r)] [weɪt] .

nation and to the individual is for the overfat to reduce their weight .

国家 和 到 这 个人 是 为了 这 超重 到 减少 他们的 重量 .

节约粮食燃料，造福国家和个人的一个方法是让超重者减轻体重。

[ðɪs] [hæz; həz] [biːn] [dʌn] [wɪð] [ˈdræstɪk] [sɪˈverəti] [ɪn] [ˈdʒɜːməni] .

This has been done with drastic severity in Germany .

这 有 到过 完毕 和 剧烈 严重性 在 德国 .

德国已经采取了极其严厉的措施。

[ai][hæv; həv] [hɜːd] [frɒm; frəm] [-]

I have heard from [39]

我 有 听到 从 [-]

我已收到[39]

[ʌn'kwestʃənd] ['sɔːsɪz] [haʊ] [ə; eɪ][mæn] [huː] [hæd; həd] [wei] - [paʊndz] [lɒst] - [paʊndz] [sɪns]
unquestioned sources how a man who had weighed 240 pounds lost 90 pounds since
毋庸置疑 来源 如何 一个 男人 WHO 有 称重 - 磅 丢失的 - 磅 自从

[ðə; ði][wɔː(r)][bɪ'gæn] ;
the war began ;
这 战争 开始 ;

未经证实的消息来源称，一名体重240磅的男子在战争开始后减重了90磅；

[haʊ] [ə; eɪ] ['kɔːpjələnt] [prə'fesə(r)] [æt; ət] ['brezlau] [lɒst] ['greɪtli] [ɪn] [weɪt] ,
how a corpulent professor at Breslau lost greatly in weight ,
如何 一个 肥胖的 教授 在 布雷斯劳 丢失的 非常 在 重量 ,

布雷斯劳一位体态臃肿的教授是如何成功减肥的?

[bʌt; bət]['djʊərɪŋ][ðə; ði]['sekənd] ['sʌmə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði][wɔː(r)][ri'gein, riː-][hɪz; ɪz]['fɔːmə(r)] ['kɔːpjələns]
but during the second summer of the war regained his former corpulence
但 期间 这 第二 夏天 的 这 战争 恢复 他的 以前的 肥胖

['djʊərɪŋ][ə; eɪ] ['sɒdʒən] [ɪn][ðə; ði][bə'veərɪən] ['tɪrol] ,
during a sojourn in the Bavarian Tyrol ,
期间 一个 旅居 在 这 巴伐利亚 蒂罗尔 ,

但在战争的第二个夏天，他在巴伐利亚蒂罗尔逗留期间恢复了以前的肥胖体型。

[ə; eɪ][dʒɔɪ][nɒt] [naʊ] ['tɒləreɪtɪd] ;
a joy not now tolerated ;
一个 喜悦 不是 现在 容忍 ;

如今无法容忍的快乐；

[ænd; ənd] [haʊ] [æn; ən] [ə'merɪkən] ['wʊmən] [lɒst] - [paʊndz] [ɪn] [weɪt] [lɑːst]['wɪntə(r)][ɪn] ['drezdən] .
and how an American woman lost 40 pounds in weight last winter in Dresden .
和 如何 一个 美国人 女士 丢失的 - 磅 在 重量 最后的 冬天 在 德累斯顿 .

以及一位美国女性去年冬天在德累斯顿减重40磅的故事。

[ðeə(r)] [ɪz] ['evri] ['riːz(ə)n] [waɪ] [ə; eɪ][mæn] [huː] [ɪz] [ˌəʊvə'weɪt] [æt; ət][ðə; ði][eɪdʒ][ɒv; əv] ['fɪfti] [ʃʊd; ʃəd]
There is every reason why a man who is overweight at the age of fifty should
那里 是 每一个 原因 为什么 一个 男人 WHO 是 超重 在 这 年龄 的 五十 应该

[rɪ'djuːs] [hɪz; ɪz] [weɪt] [ʌn'tɪl] [hiː; hi] ['riːtʃɪz] [ðə; ði] [weɪt] [hiː; hi][wɒz; wəz] [wen] [hiː; hi][wɒz; wəz] ['θɜːti]
reduce his weight until he reaches the weight he was when he was thirty
减少 他的 重量 直到 他 到达 这 重量 他 曾是 什么时候 他 曾是 三十

- [faɪv] .
- five .
\- 五 .

一个五十岁的男人如果超重，完全有理由减肥，直到恢复到他三十五岁时的体重。

[ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə]['dɑːktər; draɪv] . [fɪsk] [hiː; hi][ɪz][ə; eɪ]['betə(r)] [ɪn'ʃʊərəns] [rɪsk] [ɪf] ['ɑːftə(r)] ['θɜːti] - [faɪv]
According to Dr . Fisk he is a better insurance risk if after thirty - five
根据 到 博士 . 菲斯克 他 是 一个 更好的 保险 风险 如果 后 三十 - 五

[hiː; hi][ɪz]['ʌndə(r)][ðə; ði] [weɪt] [wɪtʃ] [ɪz][ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [j'iəz] .
he is under the weight which is the average for those of his years .
他 是 在下面 这 重量 哪个 是 这 平均的 为了 那些 的 他的 年 .

菲斯克博士认为，如果一个人在 35 岁之后体重低于同龄人的平均体重，那么他的保险风险就会降低。

[rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ɪn] [weɪt] [ɹɪdj'uːsɪz] [ðə; ði] ['beɪsl] [rɪ'kwaɪəmənt] [fɔː(r); fə(r)] [fuːd] ,
Reduction in weight reduces the basal requirement for food ,
减少 在 重量 减少 这 基础 要求 为了 食物 ,

体重减轻会降低基础食物需求量。

[ænd; ənd] [ɹɪdj'uːsɪz] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['fjuːəl] ['niːdɪd] [fɔː(r); fə(r)] ['muːvɪŋ] [ðə; ði] ['bɒdi] [ɪn] ['wɔːkɪŋ] .
and reduces the amount of fuel needed for moving the body in walking .
和 减少 这 数量 的 燃料 需要 为了 移动 这 身体 在 步行 .

并减少行走时身体运动所需的燃料量。

[ðə; ði][məʊst] [ɪk'striːm] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɒv; əv][ɪˌmeɪsi'eɪʃ(ə)n][ə'pɒn][ðə; ði] [fuːd]
The most extreme illustration of the effect of emaciation upon the food
这 最多 极端 插图 的 这 影响 的 消瘦 之上 这 食物
[rɪ'kwaɪəmənt] [ɪz][ə'fɔːd; ə'fɔrd][baɪ][ə; eɪ]['wʊmən] [huː] ['ɑːftə(r)] ['luːzɪŋ] ['nɪəli] [hɑːf][ɒv; əv][hɜː(r); hə(r)]
requirement is afforded by a woman who after losing nearly half of her
要求 是 提供 经过 一个 女士 WHO 后 输 几乎 一半 的 她
['bɒdi] [weɪt] [wɒz; wəz] [faʊnd] [tuː; tə] [niːd] ['əʊnli] - [pə(r)] [sent] .
body weight was found to need only 40 per cent .
身体 重量 曾是 成立 到 需要 仅有的 - 每 中心 .

最能说明消瘦对食物需求影响的极端例子是一位妇女，她减掉了近一半的体重后，发现只需要原来的 40% 的食物。

[ɒv; əv][ðə; ði] [fuːd] - ['fjuːəl] ['fɔːməli] [rɪ'kwaɪəd] .
of the food - fuel formerly required .
的 这 食物 - 燃料 以前 必需的 .

以前所需的食物燃料。

[ðɪs] [ˌreprɪ'zentɪd] [ə; eɪ] [steɪt] [nɒt][fɑː(r)][frɒm; frəm][ðə; ði]['bɔːdə(r)][laɪn][ɒv; əv] [deθ] [frɒm; frəm]
This represented a state not far from the border line of death from
这 代表 一个 状态 不是 远的 从 这 边界 线 的 死亡 从
[stɑː'veɪʃ(ə)n] ,
starvation ,
饥饿 ,

这表明，人们已接近饿死的临界点。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] ['ɪndɪkeɪts] [haʊ] [ə; eɪ] [kə'mjuːnəti] [meɪ] [lɒŋ] [sə'pɔːt] [ɪt'self][ɒn] [rɪ'strɪktɪd] ['ræʃ(ə)nz] .
but it indicates how a community may long support itself on restricted rations .
但 它 表示 如何 一个 社区 可能 长的 支持 本身 在 受限制的 口粮 .

但这表明一个社区可以长期依靠有限的配给维持生存。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] ['strɪktli] [bɔːn] [ɪn][maɪnd] , [haʊ'evə(r)] ,
It must be strictly borne in mind , however ,
它 必须 是 严格 出生 在 头脑 , 然而 ,

但是，这一点必须牢记在心。

[ðæt] [ɪf] ['eni] [ɪk'stɜːn(ə)l]['mʌskjələ(r)] [wɜːk] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [ə'kʌmplɪʃt] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən]['əʊnli][biː; bi]
that if any external muscular work is to be accomplished it can only be
那 如果 任何 外部的 肌肉发达的 工作 是 到 是 完成 它 能 仅有的 是
[ɪ'fektɪd] [æt; ət][ðə; ði] [ɪk'spens] [ɒv; əv][ə; eɪ]['gɪv(ə)n] ['ædɪd] ['kwɒntəti][ɒv; əv] [fuːd] - ['fjuːəl] ,
effected at the expense of a given added quantity of food - fuel ,
受影响 在 这 费用 的 一个 给定 额外 数量 的 食物 - 燃料 ,

也就是说，任何外部肌肉活动都只能以消耗一定量的额外食物燃料为代价才能实现。

['weðə(r)] [ðə; ði]['pɜːs(ə)n][biː; bi][fæt][ɔː(r)] [θɪn] .
whether the person be fat or thin .
无论 这 人 是 胖的 或者 薄的 .

无论这个人是胖是瘦。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt][æt; ət][ɔːl] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [rɪ'djuːs] [ðə; ði] ['bɒdi] [weɪt] .
It is not at all difficult to reduce the body weight .
它 是 不是 在 全部 难的 到 减少 这 身体 重量 .

减轻体重一点也不难。

[sə'pəʊz] [ə; eɪ] ['klɜːdʒimən] [ɔː(r)][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [rɪ'kwaɪəz] - ['kæləriz] ['deɪli] [ɪn][ðə; ði]
Suppose a clergyman or a physician requires 2500 calories daily in the
认为 一个 牧师 或者 一个 医生 需要 - 卡路里 日常的 在 这
[ə'kʌmplɪʃmənt] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] [wɜːk] [ænd; ənd] [teɪks] [-]
accomplishment of his work and takes [40]
成就 的 他的 工作 和 需要 [-]

假设一位牧师或医生每天需要 2500 卡路里来完成他的工作，并且摄入[40]

- ['kæləriz] [pə(r)] [deɪ] [ɪn'sted] .
2580 calories per day instead .
- 卡路里 每 天 反而 .

改为每天摄入2580卡路里。

[ðə; ði] [ə'dɪʃən(ə)l] - ['kæləriz] [ɪz][ðə; ði] [ɪ'kwɪvələnt] [ɒv; əv][ə; eɪ]['bʌtə(r)] [bɔːl] [weɪɪŋ] [ə; eɪ] [θɜːd] [ɒv; əv] [æn; ən] [aʊns] ,
The additional 80 calories is the equivalent of a butter ball weighing a third of an ounce ,
这 额外的 - 卡路里 是 这 相等的 的 一个 黄油 球 称重 一个 第三 的 一个 盎司 ,

这额外增加的80卡路里相当于一个重三分之一盎司的黄油球。

[ɔː(r)][æn; ən] [aʊns] [ɒv; əv] [bred] [ɔː(r)][hɑːf][ə; eɪ] [glɑːs] [ɒv; əv] [mɪlk] .
or an ounce of bread or half a glass of milk .
或者 一个 盎司 的 面包 或者 一半 一个 玻璃 的 牛奶 .

或者一盎司面包或半杯牛奶。

[ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [siːm] [tuː; tə][biː; bi][ðə; ði] [haɪt] [ɒv; əv] [əb'sɜːdəti] [tuː; tə]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt][tuː; tə] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['traɪf(ə)l] .
It would seem to be the height of absurdity to object to such a trifle .
它 会 似乎 到 是 这 高度 的 荒谬 到 目的 到 这样的 一个 琐事 .

反对这种小事，简直荒谬至极。

[bʌt; bət] [ɪf] [ðɪs] [ɪk'ses] [ɪn] [fuːd] ['ɪnteɪk] [biː; bi] [kən'tɪnjuːd] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][jɪə(r)] ,
But if this excess in food intake be continued for a year ,
但 如果 这 过量的 在 食物 摄入量 是 持续 为了 一个 年 ,

但如果这种过量饮食持续一年，

[ðə; ði]['pɜːs(ə)n] [wɪl] [geɪn] [naɪn] [paʊndz] [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði][end][ɒv; əv][ten] [j'iəz] ['naɪnti] [paʊndz] .
the person will gain nine pounds and at the end of ten years ninety pounds .
这 人 将要 获得 九 磅 和 在 这 结尾 的 十 年 九十 磅 .

这个人会增重九磅，十年后会增重九十磅。

[sʌtʃ] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [wʊd] [faɪnd] [ðæt] [hiː; hi] [rɪ'kwaɪəd] [ə; eɪ] ['kɒnstəntli] [ɪn'kriːsɪŋ] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] [ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] ['trænspɔːt] [hɪz; ɪz] ['kɒnstəntli] [ɪn'kriːsɪŋ] [weɪt] .
Such a person would find that he required a constantly increasing amount of food in order to transport his constantly increasing weight .
这样的 一个 人 会 寻找 那 他 必需的 一个 不断地 增加 数量 的 食物 在 命令 到 运输 他的 不断地 增加 重量 .

这样的人会发现，为了承载不断增加的体重，他需要不断增加的食物量。

[ɪn] ['ɪnstənsɪz] [ɒv; əv] [ðɪs] [sɔːt] [ə; eɪ]['mɒtəʊ] [meɪ] [biː; bi] [ə'plaɪd] [wɪtʃ] [ai] [hɜːd] [ðə; ði][lɑːst] [taɪm] [ai] [wɒz; wəz][ɪn] ['wɒʃɪŋtən] :
In instances of this sort a motto may be applied which I heard the last time I was in Washington :
在 实例 的 这 种类 一个 座右铭 可能 是 应用 哪个 我 听到 这 最后的 时间 我 曾是 在 华盛顿 :

在这种情况下，可以运用一句格言，这是我上次去华盛顿时听到的：

" [duː; də] [nɒt] [stʌf] [jɔː(r); jə(r)] ['hʌzbənd] , ['hʌzbənd] [jɔː(r); jə(r)] [stʌf] .
" Do not stuff your husband , husband your stuff .
" 做 不是 东西 你的 丈夫 , 丈夫 你的 东西 .

不要把东西塞进你丈夫的肚子里，而是把你的东西交给你丈夫。

" [naʊ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['evɪdənt] [ðæt] ,
" Now it is evident that ,
" 现在 它 是 明显 那 ,

现在很明显，

[ɪf] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['teɪkɪŋ] [mɔː(r)][ðæn; ðən][ðə; ði][rɪ'kwaɪəd] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fuːd] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [les] [biː; bi]
if instead of taking more than the required amount of food a little less be
如果 反而 的 采取 更多的 比 这 必需的 数量 的 食物 一个 小的 较少的 是
['teɪkən][ðæn; ðən][ɪz] ['niːdɪd] ,
taken than is needed ,
已采取 比 是 需要 ,

如果与其摄入超过所需量的食物，不如摄入比所需量少一些的食物，

[ðə; ði] ['bæləns] [ɒv; əv] [fuːd] - ['fjuːəl][mʌst; məst][biː; bi] [əb'teɪnd] [frɒm; frəm][ðə; ði] [rɪ'zɜːvz] [ɒv; əv][ðə; ði]
the balance of food - fuel must be obtained from the reserves of the
这 平衡 的 食物 - 燃料 必须 是 获得 从 这 储备 的 这
['bɑːdiz] [əʊn] [sə'plaɪ] [ɒv; əv][fæt] .
body's own supply of fat .
身体的 自己的 供应 的 胖的 .

身体必须利用自身储存的脂肪来平衡食物和能量。

[baɪ] ['kʌtɪŋ] [daʊn] [ðə; ði] ['kwɒntəti] [ɒv; əv][fæt]['teɪkən] ,
By cutting down the quantity of fat taken ,
经过 切割 向下 这 数量 的 胖的 已采取 ,

通过减少脂肪摄入量，

[ɔː(r)][baɪ] [ɪ'lɪmɪneɪtɪŋ] [ə; eɪ] [glɑːs] [ɒv; əv][bɪə(r)][ɔː(r)][ə; eɪ] [drɪŋk] [ɒv; əv] ['wɪski] ,
or by eliminating a glass of beer or a drink of whiskey ,
或者 经过 消除 一个 玻璃 的 啤酒 或者 一个 喝 的 威士忌酒 ,

或者少喝一杯啤酒或威士忌，

[ænd; ənd][nɒt] ['kɒmpenseɪtɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [lɒs] [ɒv; əv] [ðiːz] [baɪ] ['ædɪŋ] ['ʌðə(r)] [fuːd] [stʌf] ,
and not compensating for the loss of these by adding other food stuffs ,
和 不是 补偿 为了 这 损失 的 这些 经过 添加 其他 食物 东西 ,

而且没有通过添加其他食物来弥补这些损失，

[ðə; ði] [weɪt] [meɪ] [biː; bi]['grædʒuəli] [rɪ'djuːst] .
the weight may be gradually reduced .
这 重量 可能 是 逐步地 减少 .

体重可以逐渐减轻。

[ðə; ði] [ə'mjuːzɪŋ] ['lɪt(ə)l] [bʊk] [ɪn'taɪtld] " [iːt] [ænd; ənd] [grəʊ] [θɪn] " [ˌrekə'mendz] [ə; eɪ] [haɪ] ['prəʊtiːn]
The amusing little book entitled " Eat and Grow Thin " recommends a high protein
这 有趣 小的 书 标题 " 吃 和 生长 薄的 " 建议 一个 高的 蛋白质
[ænd; ənd]['ɔːlməʊst][ˌkɑːbəʊ'haɪdreɪt] - [friː] ['daɪət][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [ə'kʌmplɪʃmənt] [ɒv; əv] [ðɪs] ['pɜːpəs]
and almost carbohydrate - free diet for the accomplishment of this purpose
和 几乎 糖类 - 自由的 饮食 为了 这 成就 的 这 目的
,
,
,

这本名为《吃出苗条身材》的趣味小册子建议，为了达到减肥的目的，应该采用高蛋白、几乎不含碳水化合物的饮食。

[bʌt; bət][ɪts] [əd'vaɪs] [hæz; həz] [meɪd] [səʊ] ['meni] [ɒv; əv][maɪ] [frendz] [səʊ] ['ʌtəli] ['mɪzrəbl] [ðæt] [ai]
but its advice has made so many of my friends so utterly miserable that I
但 它是 建议 有 制成 所以 许多 的 我的 朋友们 所以 完全地 悲惨的 那 我
[ˌeɪ 'em][ʃʊə(r)][ɪn][ðə; ði][end][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ˌkaʊntər'ækt][ɪts] [əʊn] ['mesɪdʒ] .
am sure in the end it will counteract its own message .
是 当然 在 这 结尾 它 将要 抵消 它是 自己的 信息 .

但它的建议让我的很多朋友都非常痛苦，我相信最终它会适得其反。

[ðə; ði] [wɜːk] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːld] [ɪz] [ə'kʌmplɪʃt] [ɪn]['lɑːdʒɪst] [pɑːt] [baɪ][ðə; ði] [ˌɒksɪ'deɪʃn] [ɒv; əv]
The work of the world is accomplished in largest part by the oxidation of
这 工作 的 这 世界 是 完成 在 最大 部分 经过 这 氧化 的
[kɑːbə'haɪdreɪts] ,
carbohydrates ,
碳水化合物 ,

世界大部分运转都是通过碳水化合物的氧化作用完成的。

[ðæt] [ɪz][tuː; tə] [seɪ] , [ɒv; əv] [-]
that is to say , of [41]
那 是 到 说 , 的 [-]

也就是说，[41]

['ʃʊgər] [ænd; ənd] ['stɑːrtʃɪz] .
sugars and starches .
糖 和 淀粉 .

糖类和淀粉。

[bred] , [kɔːn] , [raɪs] , [ˌmækə'rəʊni] , [keɪn] - ['ʃʊgə(r)] , [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)][pɑː(r)] ['eksələns] [ðə; ði] [fuːd] -
Bread , corn , rice , macaroni , cane - sugar , these are par excellence the food -
面包 , 玉米 , 米 , 通心粉 , 甘蔗 - 糖 , 这些 是 帕 卓越 这 食物 -
['fjuːəlz][ɒv; əv][ðə; ði]['hjuːmən] [mə'ʃiːn] .
fuels of the human machine .
燃料 的 这 人类 机器 .

面包、玉米、大米、通心粉、蔗糖，这些都是人类这台机器的绝佳食物燃料。

[ɪn][ðə; ði]['dɪnə(r)] - [peɪl][ɒv; əv][ðə; ði]['leɪbərə(r)] [ðeɪ] ['testɪfaɪ][æz; əz][tuː; tə][ðə; ði] [sɔːs] [ɒv; əv][hɪz; ɪz]
In the dinner - pail of the laborer they testify as to the source of his
在 这 晚餐 - 桶 的 这 劳动者 他们 作证 作为 到 这 来源 的 他的
['paʊə(r)] .
power .
力量 .

在劳动者的饭盒里，他们见证了他力量的来源。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][kən'vɜːtəb(ə)l]['ɪntuː]['gluːkəʊs][ɪn][ðə; ði]['bɒdi] , [wɪtʃ] ['gluːkəʊs] [gɪvz] ['paʊə(r)][tuː; tə][ðə; ði]
They are convertible into glucose in the body , which glucose gives power to the
他们 是 敞篷车 进入 葡萄糖 在 这 身体 , 哪个 葡萄糖 给予 力量 到 这
['hjuːmən] [mə'ʃiːn] .
human machine .
人类 机器 .

它们在体内可以转化为葡萄糖，而葡萄糖为人体提供能量。

[ðeɪ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv] [wɜːk] [wɪ'ðaʊt] [ɒv; əv] [ðəm'selvz]
They may be used for the production of work without of themselves
他们 可能 是 用过的 为了 这 生产 的 工作 没有 的 他们自己
[ɪn'kriːsɪŋ] [ðə; ði] [hiːt] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv][ðə; ði]['wɜːkə(r)] ,
increasing the heat production of the worker ,
增加 这 热 生产 的 这 工人 ,

它们可用于生产工作，而自身却不会增加工人的产热。

[æz; əz] ['hæpənz] ['ɑːftə(r)] [miːt] [ɪn'dʒestʃən] .
as happens after meat ingestion .
作为 发生 后 肉 摄入 .

就像吃肉之后发生的情况一样。

([siː] [piː] . - .)
(See p . 18 .)
(看 p . - .)

（参见第18页。）

[fæt]['ɔːlsəʊ] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ] [sɔːs] [ɒv; əv] ['enədʒi] ,
Fat also may be used as a source of energy ,
胖的 还 可能 是 用过的 作为 一个 来源 的 活力 ,

脂肪也可以作为能量来源。

[bʌt; bət] [ən'les] [ˌkɑːbəʊ'haɪdreɪt][ɪz]['prez(ə)nt][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][kæn; kən][nɒt] [wɜːk] [ʌp][tuː; tə][hɪz; ɪz] ['fʊlɪst]
but unless carbohydrate is present a person can not work up to his fullest
但 除非 糖类 是 展示 一个 人 能 不是 工作 向上 到 他的 最
[kə'pæsəti] .
capacity .
容量 .

但是，如果没有碳水化合物，人就无法发挥出最大的工作能力。

[keɪn] - ['ʃʊgə(r)][ɪz][ə; eɪ]['væljuəb(ə)l] ['kɒndɪmənt] , [ænd; ənd] [wen] ['teɪkən][ɪn] [smɔːl] [k'wɒntɪtɪz] ['evri]
Cane - sugar is a valuable condiment , and when taken in small quantities every
甘蔗 - 糖 是 一个 有价值的 调味品 , 和 什么时候 已采取 在 小的 数量 每一个
[hɑːf]['aʊə(r)] ,
half hour ,
一半 小时 ,

蔗糖是一种很有价值的调味品，如果每半小时少量服用，

[meɪ] [dɪ'leɪ] [ðə; ði]['ɒnset][ɒv; əv] [fə'tiːg] .
may delay the onset of fatigue .
可能 延迟 这 发病 的 疲劳 .

可能延缓疲劳的发生。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][mɔː(r)] ['lɑːdʒli] [juːst] [ɪn][ðə; ði][ju'naɪtɪd] [steɪts] [ðæn; ðən][ɪn]['ʌðə(r)] ['kʌntriz] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] .
It is more largely used in the United States than in other countries in the world .
它 是 更多的 很大程度上 用过的 在 这 团结的 各州 比 在 其他 国家 在 这 世界 .

它在美国的使用比在世界其他国家更为普遍。

[æz; əz][ə; eɪ] ['sʌbstɪtjuːt] , ['gluːkəʊs] [meɪ] [biː; bi] [juːst] .
As a substitute , glucose may be used .
作为 一个 代替 , 葡萄糖 可能 是 用过的 .

葡萄糖可作为替代品。

[ðɪs] [ɪz] [faʊnd] [ɪn] [greɪps] [ænd; ənd][ɪn]['reɪzɪnz][ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlsəʊ] [prə'djuːst] [ɪn] [lɑːdʒ] [k'wɒntɪtɪz]
This is found in grapes and in raisins and it is also produced in large quantities
这 是 成立 在 葡萄 和 在 葡萄干 和 它 是 还 生产 在 大的 数量
[baɪ][ðə; ði][haɪ'drɒlɪsɪs][ɒv; əv] [stɑːtʃ] [ænd; ənd][səʊld]['ʌndə(r)][ðə; ði] [kə'mɜːʃ(ə)l] [neɪm] [ɒv; əv] [kɔːn]
by the hydrolysis of starch and sold under the commercial name of corn
经过 这 水解 的 淀粉 和 卖 在下面 这 商业的 姓名 的 玉米
['sɪrəp] [ɔː(r)]['kɑːroʊ] .
syrup or Karo .
糖浆 或者 卡罗 .

这种物质存在于葡萄和葡萄干中，也可以通过淀粉水解大量生产，并以玉米糖浆或卡罗糖浆的商业名称出售。

[ðɪs] ['sʌbstəns] [ɪz] [ɪn'taɪəli] ['həʊlsəm] [ænd; ənd] [meɪ] [biː; bi] ['friːli] [ɪm'plɒɪd] [ɪn][ðə; ði] [pleɪs] [ɒv; əv]
This substance is entirely wholesome and may be freely employed in the place of
这 物质 是 完全 健康 和 可能 是 自由 受雇 在 这 地方 的
['ʃʊgə(r)] ,
sugar ,
糖 ,

这种物质完全无害，可以随意代替糖使用。

[wɪtʃ] [ɪz] [skeəs] .
which is scarce .
哪个 是 稀少 .

这是稀缺资源。

[æz; əz][tuː; tə][ðə; ði][juːz][ɒv; əv][ˌælkə'hɒlɪk] ['bevərɪdʒ] , [ðə; ði] ['kwestʃən] [rɪ'zɔlv] [ɪt'self]['ɪntuː] ['sevrəl]
As to the use of alcoholic beverages , the question resolves itself into several
作为 到 这 使用 的 酗酒者 饮料 , 这 问题 解决 本身 进入 一些
['fæktəz] .
factors .
因素 .

至于饮酒问题，可以从几个方面来分析。

['ælkəhɒl] [gɪvz] [ə; eɪ] [ʃæm] [sen'seɪʃ(ə)n][ɒv; əv] ['ædɪd] [fɔːs] [ænd; ənd][ɪn] [ri'æləti] [dɪ'kriːsɪz] [ðə; ði]
Alcohol gives a sham sensation of added force and in reality decreases the
酒精 给予 一个 假 感觉 的 额外 力量 和 在 现实 减少 这
[ə'bɪləti] [tuː; tə] [duː; də] [wɜːk] .
ability to do work .
能力 到 做 工作 .

酒精会给人一种力量增强的虚假感觉，但实际上会降低工作能力。

['ælkəhɒl][ɪz][ðə; ði] ['greɪtɪst] [kɔːz] [ɒv; əv] ['mɪzəri] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] , [ænd; ənd][æz; əz] [kʊʃni] [hæz; həz]
Alcohol is the greatest cause of misery in the world , and as Cushny has
酒精 是 这 最 原因 的 苦难 在 这 世界 , 和 作为 库什尼 有
[pʊt][ˌaɪ 'tiː] ,
put it ,
放 它 ,

酒精是世界上最大的痛苦根源，正如库什尼所说：

[ɪf] ['ælkəhɒl][hæd; həd] [biːn] [ə; eɪ] [njuː] [sɪn'θetɪk] [drʌg] [ˌɪntrə'djuːst] [frɒm; frəm] ['dʒɜːməni] ,
if alcohol had been a new synthetic drug introduced from Germany ,
如果 酒精 有 到过 一个 新的 合成的 药品 介绍 从 德国 ,

如果酒精是一种从德国引进的新型合成毒品，

[ɪts] [ˌɪmpɔː'teɪʃn] [wʊd] [lɒŋ] [sɪns] [hæv; həv] [biːn] [fə'bɪd(ə)n] .
its importation would long since have been forbidden .
它是 输入 会 长的 自从 有 到过 禁止 .

它的进口早就应该被禁止了。

[ɒn] [ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] , [gʊd] [bɪə(r)] [meɪks] [pɔː(r); pʊə(r)] [fuːd] [-]
On the other hand , good beer makes poor food [42]
在 这 其他 手 , 好的 啤酒 制作 贫穷的 食物 [-]

另一方面，好的啤酒配上糟糕的食物[42]

[teɪst] [wel] .
taste well .
品尝 出色地 .

味道不错。

[ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsəʊ] ['friːkwəntli] [liːdz] [tuː; tə] [ˌəʊvər'iːtɪŋ] .
It also frequently leads to overeating .
它 还 频繁地 线索 到 暴饮暴食 .

这也常常导致暴饮暴食。

[ðə; ði][kjʊə(r)][fɔː(r); fə(r)][bæd] [fuːd] [ɪz][tuː; tə][hæv; həv]['aʊə(r)] [d'ɔːtəz] [tɔːt] [haʊ] [tuː; tə] [kʊk] [ə; eɪ]
The cure for bad food is to have our daughters taught how to cook a
这 治愈 为了 坏的 食物 是 到 有 我们的 女儿们 教授 如何 到 厨师 一个
['diːsnt] [miːl] .
decent meal .
体面的 一顿饭 .

解决食物质量差问题的办法是教我们的女儿们如何烹饪一顿像样的饭菜。

['ɑːftə(r)] [ðæt] [wiː; wi][kæn; kən] [tɔːk] [ə'baʊt] [ˌprəʊɪ'bɪʃ(ə)n] .
After that we can talk about prohibition .
后 那 我们 能 讲话 关于 禁令 .

之后我们再来谈谈禁酒令。

[ɪn][sʌm; səm] [pɑːts] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːld] [həʊl] ['neɪʃnz] [ɑː(r); ə(r)] ['stɑːvɪŋ] [tuː; tə] [deθ] .
In some parts of the world whole nations are starving to death .
在 一些 部分 的 这 世界 所有的 国家 是 饥饿 到 死亡 .

世界某些地区，整个国家的人民正遭受饥饿的威胁。

[ɪn][məʊst] ['kʌntriz] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːld] ['piːp(ə)l][ɑː(r); ə(r)] [ʃɔːt] [ɒv; əv] [fuːd] .
In most countries of the world people are short of food .
在 最多 国家 的 这 世界 人们 是 短的 的 食物 .

世界上大多数国家都面临粮食短缺的问题。

[ɪn] [ə'merɪkə] [wiː; wi] [hæv; həv] [mɔː(r)] [fuːd] [ðæn; ðən] [ɪn] ['eni] ['ʌðə(r)] [lænd] , [ænd; ənd] [wiː; wi] [mʌst; məst] ,
In America we have more food than in any other land , and we must ,
在 美国 我们 有 更多的 食物 比 在 任何 其他 土地 , 和 我们 必须 ,

在美国，我们拥有的粮食比任何其他国家都多，而且我们必须这样做。

['ðeəfɔː(r)] , [biː; bi] ['keəf(ə)l] [ɪn] ['aʊə(r)] [ə'bʌndəns] , ['seɪvɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [ðə; ði] ['ʌtməʊst] , [waɪl] , [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ,
therefore , be careful in our abundance , saving it to the utmost , while , at the same time ,
所以 , 是 小心 在 我们的 丰富 , 保存 它 到 这 极致 , 尽管 , 在 这 相同的 时间 ,

因此，我们要谨慎使用我们拥有的财富，尽可能地节约，同时，

[kəns'ɜːvɪŋ] [ðə; ði] ['seɪfti] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] [əʊn] ['piːp(ə)l] .
conserving the safety of our own people .
保护 这 安全 的 我们的 自己的 人们 .

保障我们人民的安全。

['fʊtnoʊt] :
Footnotes :
脚注 :

脚注：

[[θriː]] ['wɔːkɪŋ] .
[3] Walking .
[3] 步行 .

[3] 步行。

[[fɔːr]] ['rʌnɪŋ] .
[4] Running .
[4] 跑步 .

[4] 跑步。

[[faɪv]] [ˌɒbzə'veɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['kɑːpəntə(r)] . [-]
[5] Observation of Carpenter . [43]
[5] 观察 的 木匠 . [-]

[5] 木匠的观察。[43]

[θriː]
III
三、

三

[ruːlz] [ɒv; əv] ['seɪvɪŋ] [ænd; ənd] ['seɪfti]
RULES OF SAVING AND SAFETY
规则 的 保存 和 安全

储蓄与安全规则

[wʌn] . [let] [nəʊ] ['fæməli] ([ɒv; əv] [faɪv] [p'ɜːsənz]) [bai] [miːt] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [bɔːt] [θriː] [kwɔːts] [ɒv; əv] [mɪlk] ,
1 . Let no family (of five persons) buy meat until it has bought three quarts of milk ,
1 . 让 不 家庭 (的 五 人) 买 肉 直到 它 有 买 三 夸脱 的 牛奶 ,

1. 任何五口之家，在购买肉类之前，必须先购买三夸脱牛奶。

[ðə; ði] [tʃiːpɪst] ['prəʊtiːn] [fuːd] .
the cheapest protein food .
这 最便宜 蛋白质 食物 .

最便宜的蛋白质食物。

['fɑːrmərz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ɜːrdʒd][tuː; tə] [miːt] [ðɪs] [dɪ'mɑːnd] . [ˌtuː'tuː] .
Farmers should be urged to meet this demand . 2 .
农民 应该 是 敦促 到 见面 这 要求 . 2 .

应敦促农民满足这一需求。2.

[seɪv] [ðə; ði] [kriːm] [ænd; ənd]['bʌtə(r)][ænd; ənd] [iːt] [ˌəʊlɪəʊˌmɑːdʒə'riːn][ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l][ɔɪlz] .
Save the cream and butter and eat oleomargarine and vegetable oils .
节省 这 奶油 和 黄油 和 吃 人造黄油 和 蔬菜 油 .

把奶油和黄油省下来，吃人造黄油和植物油。

['ɒlɪv] [ɔɪl][ɔː(r)] ['kɒtənˌsiːd] [ɔɪl] , ['teɪkən] [wɪð] ['kæbɪdʒ] , ['letɪs] , [ɔː(r)] [biːt] - [tɒps] , [ɪz] ['eksələnt] [fuːd] ,
Olive oil or cottonseed oil , taken with cabbage , lettuce , or beet - tops , is excellent food ,
橄榄 油 或者 棉籽 油 , 已采取 和 卷心菜 , 莴苣 , 或者 甜菜 - 最高额 , 是 出色的 食物 ,

橄榄油或棉籽油，配上卷心菜、生菜或甜菜叶，是极佳的食物。

[ɪn] ['meni] [weɪz] ['ɪmɪteɪtɪŋ] [mɪlk] .
in many ways imitating milk .
在 许多 方式 模仿 牛奶 .

在很多方面都模仿牛奶。

[θriː] . [iːt] [miːt] ['speərɪŋli] , [rɪtʃ] [ænd; ənd][pɔː(r); pʊə(r)] , ['leɪbərə(r)][ænd; ənd] ['ɪndələnt] [ə'laɪk] .
3 . Eat meat sparingly , rich and poor , laborer and indolent alike .
3 . 吃 肉 少量地 , 富有的 和 贫穷的 , 劳动者 和 懒惰的 同样 .

3. 无论贫富，无论劳动者还是懒汉，都要少吃肉。

[miːt] [dʌz] [nɒt] [ɪn'kriːs] [ðə; ði]['mʌskjələ(r)]['paʊə(r)] .
Meat does not increase the muscular power .
肉 做 不是 增加 这 肌肉发达的 力量 .

肉类并不能增加肌肉力量。

[wen] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][ɪz][ɪk'spəʊzd][tuː; tə] [greɪt] [kəʊld] , [miːt] [meɪ] [biː; bi] [ˌrekə'mendɪd] ,
When a person is exposed to great cold , meat may be recommended ,
什么时候 一个 人 是 裸露 到 伟大的 寒冷的 , 肉 可能 是 受到推崇的 ,

当人处于极寒环境时，建议食用肉类。

[fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː] [wɔːm] [ðə; ði] ['bɒdi] [mɔː(r)][ðæn; ðən] ['eni] ['ʌðə(r)] [fuːd] .
for it warms the body more than any other food .
为了 它 温暖 这 身体 更多的 比 任何 其他 食物 .

因为它比任何其他食物更能温暖身体。

[ɪn] [hɒt] ['weðə(r)] , [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [seɪm] ['riːz(ə)n] , [ˌaɪ 'tiː] ['kɔːzɪz] [ɪn'kriːst] ['swetɪŋ] [ænd; ənd] [dɪs'kʌmfət] .
In hot weather , for the same reason , it causes increased sweating and discomfort .
在 热的 天气 , 为了 这 相同的 原因 , 它 原因 增加 出汗 和 不适 .

在炎热的天气里，出于同样的原因，它会导致出汗增多和不适感。

[ɪn]['dʒen(ə)rəl] , [twaɪs] [æz; əz] [mʌtʃ] [miːt] [ɪz] [juːst] [æz; əz][ɪz] [naʊ] [raɪt] ,
In general , twice as much meat is used as is now right ,
在 一般的 , 两次 作为 很多 肉 是 用过的 作为 是 现在 正确的 ,

总的来说，肉类消耗量是现在合适的两倍。

[fɔː(r); fə(r)][tuː; tə][prə'djuːs] [miːt] [rɪ'kwaɪəz] [mʌtʃ] ['fɒdə(r)] [wɪtʃ] [mait] ['betə(r)][biː; bi] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] [mɪlk] [prə'dʌkʃ(ə)n] .
for to produce meat requires much fodder which might better be used for milk production .
为了 到 生产 肉 需要 很多 饲料 哪个 可能 更好的 是 用过的 为了 牛奶 生产 .

因为生产肉类需要大量的饲料，而这些饲料或许更适合用于牛奶生产。

[fɔːr] . [iːt] [kɔːn] [bred] .
4 . Eat corn bread .
4 . 吃 玉米 面包 .

4. 吃玉米面包。

[ˌaɪ 'tiː] [seɪvd] ['aʊə(r)] [njuː] ['ɪŋglənd] ['ænsestəz; 'ænsəstəz][frɒm; frəm][stɑː'veɪʃ(ə)n] .
It saved our New England ancestors from starvation .
它 已保存 我们的 新的 英格兰 祖先 从 饥饿 .

它使我们新英格兰的祖先免于饥饿。

[ɪf] [wiː; wi] [iːt] [ˌaɪ 'tiː][wiː; wi][kæn; kən][send] [wiːt] [tuː; tə] [frɑːns] .
If we eat it we can send wheat to France .
如果 我们 吃 它 我们 能 发送 小麦 到 法国 .

如果我们吃掉它，就可以把小麦运往法国。

[iːt] ['əʊtmiːl] .
Eat oatmeal .
吃 麦片 .

吃燕麦粥。

[faɪv] . [drɪŋk] [nəʊ]['ælkəhɒl] .
5 . Drink no alcohol .
5 . 喝 不 酒精 .

5. 不喝酒。

[ɪn] ['meni] ['fæmɪlɪz] - [pə(r)] [sent] .
In many families 10 per cent .
在 许多 家庭 - 每 中心 .

在许多家庭中，这一比例为 10%。

[ɒv; əv][ðə; ði] ['ɪnkʌm] [ɪz] [spent] [fɔː(r); fə(r)] [drɪŋk] , [ɔː(r)][ə; eɪ] [sʌm] [wɪtʃ] , [ɪf] [spent] [fɔː(r); fə(r)] ['riːəl] [fuːd] ,
of the income is spent for drink , or a sum which , if spent for real food ,
的 这 收入 是 花费 为了 喝 , 或者 一个 和 哪个 , 如果 花费 为了 真实的 食物 ,

收入的一部分用来买酒，或者用来买真正的食物，

[wʊd] ['greɪtli] [ɪm'pruːv] [ðə; ði]['welfeə(r)][ɒv; əv][ðə; ði]['fæməli] . [-]
would greatly improve the welfare of the family . [44]
会 非常 提升 这 福利 的 这 家庭 . [-]

这将大大改善家庭的福利。[44]

[sɪks] . [iːt] [kɔːn] ['sɪrəp] [ɒn] ['sɪərɪəls] .
6 . Eat corn syrup on cereals .
6 . 吃 玉米 糖浆 在 谷物 .

6. 在麦片上淋上玉米糖浆。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [seɪv] [ðə; ði]['ʃʊgə(r)] .
It will save the sugar .
它 将要 节省 这 糖 .

这样可以节省糖。

[iːt] ['reɪzɪnz][ɪn] [raɪs] ['pʊdɪŋ] , [fɔː(r); fə(r)]['reɪzɪnz] [kən'teɪn] ['ʃʊgə(r)] .
Eat raisins in rice pudding , for raisins contain sugar .
吃 葡萄干 在 米 布丁 , 为了 葡萄干 包含 糖 .

在米布丁里放些葡萄干，因为葡萄干含有糖分。

['sɛvən] . [iːt] [freʃ] [fɪʃ] . [eit] .
7 . Eat fresh fish . 8 .
7 . 吃 新鲜的 鱼 . 8 .

7. 吃新鲜的鱼。8.

[iːt] [fruːt] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] .
Eat fruit and vegetables .
吃 水果 和 蔬菜 .

多吃水果和蔬菜。

[sɪns] [ðə; ði] ['təʊt(ə)l] ['enədʒi] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['meɪntənəns] [ɒv; əv] ['aʊə(r)] ['bɒdɪz] [kæn; kən] [biː; bi]
Since the total energy for the maintenance of our bodies can be
自从 这 全部的 活力 为了 这 维护 的 我们的 身体 能 是
['meʒəd] [ɪn] ['kæləriz] ,
measured in calories ,
测量 在 卡路里 ,

由于维持我们身体所需的总能量可以用卡路里来衡量，

[ænd; ənd] [sɪns] [ðɪs] ['enədʒi] [sɜːrvz] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['meɪntənəns] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['neɪʃnz] [ɒv; əv] [ðə; ði]
and since this energy serves for the maintenance of the nations of the
和 自从 这 活力 服务 为了 这 维护 的 这 国家 的 这
[wɜːld] ,
world ,
世界 ,

由于这种能源用于维持世界各国的运转，

[ɪz] [ˌaɪ 'tiː] [nɒt] [sə'praɪzɪŋ] [haʊ] ['lɪt(ə)l] ['iːv(ə)n] ['edʒukeɪtɪd] ['piːp(ə)l] [nəʊ] [ə'baʊt] [ðə; ði] ['sʌbdʒɪkt] ? [-]
is it not surprising how little even educated people know about the subject ? [45]
是 它 不是 奇怪 如何 小的 甚至 受过教育 人们 知道 关于 这 主题 ? [-]

即使是受过教育的人，对这个主题也知之甚少，这难道不令人惊讶吗？[45]

['ɪndeks]
INDEX
指数

指数

[ˌælkə'hɒlɪk] ['bevərɪdʒ] , -
Alcoholic beverages , 41
酗酒者 饮料 , -

酒精饮料，41

['æpɪtaɪt] , - , - , -
Appetite , 23 , 35 , 41
食欲 , - , - , -

食欲，23，35，41

['bælənst] ['ræʃ(ə)n] , [ˌbaɪə'lɒdʒɪk(ə)l] [ə'næləsɪs] [ɒv; əv] , [naɪn]
Balanced ration , biological analysis of , 9
均衡 配给 , 生物 分析 的 , 9

均衡日粮，生物学分析，9

['beɪsl] [mə'tæbəlɪzəm] , [ˌdefɪ'nɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] , -
Basal metabolism , definition of , 24
基础 代谢 , 定义 的 , -

基础代谢的定义，24

[ɒv; əv] [bɔɪz] , - , -
of boys , 26 , 29
的 男孩们 , - , -

男孩，26，29

[ɒv; əv] [men] , -
of men , 26
的 男人 , -

男性，26

['teɪb(ə)l] , -
table , 28
桌子 , -

表28

[ɒv; əv] ['wɪmɪn] , -
of women , 27
的 女性 , -

女性，27

['bʌtə(r)] , [eit]
Butter , 8
黄油 , 8

黄油，8

['kæbɪdʒ] , ['sɛvən]
Cabbage , 7
卷心菜 , 7

卷心菜，7

['kæləri] , [ˌdefɪ'nɪʃ(ə)n] , -
Calorie , definition , 24
卡路里 , 定义 , -

卡路里，定义，24

['kæləriz] , [kɒst] [ɒv; əv] , -
Calories , cost of , 35
卡路里 , 成本 的 , -

卡路里，成本，35

[ˌkælə'rɪmɪtə(r)] , -
Calorimeter , 24
量热计 , -

量热仪，24

[keɪn] ['ʃʊgə(r)] , -
Cane sugar , 41
甘蔗 糖 , -

蔗糖，41

[kɑ:bə'haɪdreɪts] [ænd; ənd]['mʌskjələ(r)] [wɜːk] , -
Carbohydrates and muscular work , 40
碳水化合物 和 肌肉发达的 工作 , -

碳水化合物和肌肉运动，40

['tʃɪtəndən] , -
Chittenden , 16
奇滕登 , -

奇滕登，16

[kɔːn] [ænd; ənd] [pə'lægrə] , -
Corn and pellagra , 10
玉米 和 糙皮病 , -

玉米和糙皮病，10

[ɪn] ['ɪtəli] , ['sɛvən]
in Italy , 7
在 意大利 , 7

在意大利，7

['kwɒntəti] [ə'veɪləb(ə)l] , -
quantity available , 11
数量 可用的 , -

现有库存：11

['riːz(ə)nz] [fɔː(r); fə(r)] ['juːzɪŋ] , -
reasons for using , 10
原因 为了 使用 , -

使用原因，10

['sɪrəp] , -
syrup , 41
糖浆 , -

糖浆，41

[kriːm] , [juːz] [ɒv; əv] , -
Cream , use of , 11
奶油 , 使用 的 , -

乳霜，用途，11

['daɪət] , [ə; eɪ] ['bælənst] , ['sɛvən]
Diet , a balanced , 7
饮食 , 一个 均衡 , 7

饮食均衡，7

[ə; eɪ] ['prɒpə(r)] , -
a proper , 23
一个 恰当的 , -

一个合适的，23

[ɪ'tæliən] , ['sɛvən]
Italian , 7
意大利语 , 7

意大利语，7

[ɒv; əv] ['pjʊərɪfaɪd] [fuːd] - [stʌf] , [naɪn]
of purified food - stuffs , 9
的 纯化 食物 - 东西 , 9

纯化食品，9

[djuː'bwɑː] , ['meʒəmənt] [ɒv; əv] ['sɜːfɪs] ['eəriə] , -
DuBois , measurement of surface area , 26
杜波依斯 , 测量 的 表面 区域 , -

杜波依斯，表面积的测量，26

[ɪ'kɒnəmi] [ɪn] ['daɪət] , [eit]
Economy in diet , 8
经济 在 饮食 , 8

饮食经济性，8

[ɪˌmeɪsi'eɪʃ(ə)n] , [mə'tæbəlɪzəm] [ɪn] , -
Emaciation , metabolism in , 39
消瘦 , 代谢 在 , -

消瘦，新陈代谢，39

['enədʒi] [ɒv; əv] [sʌn] , [rɪ'leɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [laɪf] [tuː; tə] , -
Energy of sun , relation of life to , 23
活力 的 太阳 , 关系 的 生活 到 , -

太阳的能量，与生命的关系，23

['fɑːstɪŋ] , [mə'tæbəlɪzəm] [ɪn] , -
Fasting , metabolism in , 25
禁食 , 代谢 在 , -

禁食，新陈代谢，25

[fuːdz] , [kɒst] [ɒv; əv] , -
Foods , cost of , 35
食物 , 成本 的 , -

食品，成本，35

['greɪəm] [bred] , -
Graham bread , 16
格雷厄姆 面包 , -

全麦面包，16

['greɪəm] , [sɪl'vestər] , -
Graham , Sylvester , 16
格雷厄姆 , 西尔维斯特 , -

格雷厄姆，西尔维斯特，16岁

[gri:n] [li:vz] [ɪn]['daɪət] , [eit]
Green leaves in diet , 8
绿色的 树叶 在 饮食 , 8

饮食中绿叶菜，8

[hi:t] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɪn][mæn] , -
Heat production in man , 24
热 生产 在 男人 , -

人体产热量，24

- ['daɪətəri] , -
Hindhede's dietary , 14
- 饮食 , -

Hindhede 的饮食，14

[laɪf] , ['neɪtʃə(r)][ɒv; əv] , - [-]
Life , nature of , 25 [46]
生活 , 自然 的 , - [-]

生命，本质，25[46]

[mi:t] [ænd; ənd]['mʌs(ə)l] [wɜ:k] , -
Meat and muscle work , 18
肉 和 肌肉 工作 , -

肉类和肌肉工作，18

[dɪˌzaɪərə'bɪləti][ɒv; əv] , -
desirability of , 15
理想性 的 , -

15 的期望值

[ˌi:kə'nɒmɪk] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv] , - , -
economic production of , 19 , 20
经济的 生产 的 , - , -

经济生产，19，20

[ɪn][hɒt] ['weðə(r)] , - , -
in hot weather , 18 , 43
在 热的 天气 , - , -

在炎热天气下，18，43

[rɪ'strɪktɪd] ['daɪət][ɒv; əv] , [ɪn] [ə'merɪkə] , - , -
restricted diet of , in America , 18 , 20
受限制的 饮食 的 , 在 美国 , - , -

在美国，饮食受限，18、20

[ɪn] ['ɪŋglənd] , -
in England , 19
在 英格兰 , -

在英国，19

[ɪn] ['dʒɜ:məni] , -
in Germany , 18
在 德国 , -

在德国，18

[spə'sɪfɪk][daɪ'næmɪk]['ækʃ(ə)n][ɒv; əv] ,   -
specific dynamic action of , 17
具体的 动态的 行动 的 ， -

17 的具体动态作用

['miːtlɪs] ['daɪətəri] ,   -
Meatless dietary , 14
无肉 饮食 ， -

无肉饮食，14

[men] , [mə'tæbəlɪzəm][ɒv; əv] ,   -
Men , metabolism of , 27
男人 ， 代谢 的 ， -

男性，新陈代谢，27

[mə'tæbəlɪzəm] , [ˌdefɪ'nɪʃ(ə)n][ɒv; əv] ,   -
Metabolism , definition of , 26
代谢 ， 定义 的 ， -

代谢，定义，26

[ɪn][ɪˌmeɪsi'eɪʃ(ə)n] ,   -
in emaciation , 39
在 消瘦 ， -

消瘦，39

[ɪn] ['fɑːstɪŋ] ,   -
in fasting , 25
在 禁食 ， -

禁食期间，25

[mɪlk] , [kɒst][ɒv; əv] ,   -
Milk , cost of , 13
牛奶 ， 成本 的 ， -

牛奶，价格，13

[ˌiːkə'nɒmɪk] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv] ,   - ,   -
economic production of , 19 , 20
经济的 生产 的 ， - ， -

经济生产，19，20

[fuːd] ['væljuː] , [eit] ,   - ,   -
food value , 8 , 13 , 14
食物 价值 ， 8 ， - ， -

食物价值，8、13、14

[ɪn] [pə'lægrə] ,   -
in pellagra , 10
在 糙皮病 ， -

在糙皮病中，10

['mɪnərəl] [sɔːlts; sɒlts] , [eit] ,   - ,   -
Mineral salts , 8 , 23 , 25
矿物 盐 ， 8 ， - ， -

矿物盐，8、23、25

['mʌs(ə)l] [wɜːk] ,   - ,   -
Muscle work , 25 , 30
肌肉 工作 ， - ， -

肌肉锻炼，25，30

[ænd; ənd] [kɑːbə'haɪdreɪts] ,   -
and carbohydrates , 40
和 碳水化合物 ， -

以及碳水化合物，40

[ænd; ənd]['daɪət] , -
and diet , 17
和 饮食 , -

饮食，17

[ænd; ənd] ['fɑːstɪŋ] , -
and fasting , 17
和 禁食 , -

禁食，17

[ænd; ənd]['prəʊtiːn] , -
and protein , 18
和 蛋白质 , -

蛋白质，18

[ænd; ənd] [ˌʌndənjuː'trɪʃən] , - , -
and undernutrition , 38 , 39
和 营养不良 , - , -

以及营养不良，38，39

[ˌɒkju'peɪʃ(ə)n] [ænd; ənd][mə'tæbəlɪzəm] , ['kæriɪŋ] [ə; eɪ] [ləʊd] , -
Occupation and metabolism , carrying a load , 31
职业 和 代谢 , 携带 一个 加载 , -

职业和新陈代谢，负重，31

['klaɪmɪŋ] , -
climbing , 32
攀登 , -

攀登，32

[ɪn'dʌstriəl] , -
industrial , 33
工业的 , -

工业，33

['pɒstʃə(r)] , -
posture , 30
姿势 , -

姿势，30

['rʌnɪŋ] , - - -
running , 30 - 32
跑步 , - - -

跑步，30-32

['wɔːkɪŋ] , -
walking , 30
步行 , -

步行，30

[ˌəʊlɪəʊˌmɑːdʒə'riːn] , -
Oleomargarine , 12
人造黄油 , -

人造黄油，12

['ɒlɪv] [ɔɪl] , [eit]
Olive oil , 8
橄榄 油 , 8

橄榄油，8

[ˌoʊvər'fæt]['piːp(ə)l] , -
Overfat people , 38
超重 人们 , -

超重人群，38

[ˌɒksɪ'deɪʃn] [ɒv; əv] [fuːd] - [stʌf] , -
Oxidation of food - stuffs , 24
氧化 的 食物 - 东西 , -

食品氧化，24

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] , -
Peanut butter , 12
花生 黄油 , -

花生酱，12

[pə'lægrə] , [naɪn]
Pellagra , 9
糙皮病 , 9

糙皮病，9

[pɔːk] , [ˌiːkə'nɒmɪk] [prə'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv] , - , - , -
Pork , economic production of , 19 , 20 , 21
猪肉 , 经济的 生产 的 , - , - , -

猪肉，经济产量，19，20，21

[pə'teɪtəʊ]['daɪət] , -
Potato diet , 15
土豆 饮食 , -

马铃薯饮食，15

[ruːlz] [ɒv; əv] ['seɪvɪŋ] [ænd; ənd] ['seɪfti] , -
Rules of saving and safety , 43
规则 的 保存 和 安全 , -

储蓄和安全规则，43

[ˌsʌbstɪ'tjuːʃ(ə)n][ɒv; əv] [fuːdz] , -
Substitution of foods , 43
替代 的 食物 , -

食品替代，43

[hɪ'stɒrɪk(ə)l] , -
historical , 11
历史 , -

历史性的，11

['sʌməri] , -
Summary , 43
概括 , -

摘要，43

['sɜːfɪs] ['eəriə][ænd; ənd] [hiːt] [prə'dʌkʃ(ə)n] , -
Surface area and heat production , 26
表面 区域 和 热 生产 , -

表面积和产热量，26

[ˌʌndənjuː'trɪʃən] , -
Undernutrition , 38
营养不良 , -

营养不良，38

[ænd; ənd]['leɪbə(r)] , -
and labor , 38
和 劳动 , -

以及劳动，38

['vedʒtəb(ə)l] [ɔɪlz] , [juːz][ɒv; əv] , -
Vegetable oils , use of , 12
蔬菜 油 , 使用 的 , -

植物油，用途，12

[ˌvedʒə'teəriənɪzəm] , -
Vegetarianism , 16
素食主义 , -

素食主义，16

['vɪtəmɪnz] , [eit] , -
Vitamins , 8 , 23
维生素 , 8 , -

维生素，8，23

[weɪt] , [rɪ'dʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv] , -
Weight , reduction of , 39
重量 , 减少 的 , -

重量减少 39

['wɪmɪn] , [mə'tæbəlɪzəm][ɒv; əv] , -
Women , metabolism of , 27
女性 , 代谢 的 , -

女性，新陈代谢，27

[-] [nəʊt] :
Transcriber's Note :
转录员的 笔记 :

转录者注：

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [kə'rekʃnz] [wɜː(r); wə(r)] [meɪd] [tuː; tə][ðə; ði][tekst] : [ˌdiː'juː]['bɔɪz][tuː; tə][djuː'bwɑː] ([piː] . - ,
The following corrections were made to the text : Du Bois to DuBois (p . 45 ,
这 下列的 更正 是 制成 到 这 文本 : 杜 布伊斯 到 杜波依斯 (p . - ,

对文本进行了以下更正：Du Bois 改为 DuBois（第 45 页，

['ɪndeks] ['entri]) [ænd; ənd]['əuliəu,mɑːdʒə'riːn][tuː; tə][ˌəʊlɪəʊˌmɑːdʒə'riːn] ([piː] . - , ['ɪndeks] ['entri]) .
Index entry) and Oleomargarin to Oleomargarine (p . 46 , Index entry) .
指数 入口) 和 人造黄油 到 人造黄油 (p . - , 指数 入口) .

索引条目）和人造黄油到人造黄油（第 46 页，索引条目）。

[ðə; ði]['veəriənt] ['spelɪŋ] " ['kæləri] " ([piː] . -) [hæz; həz] [biːn] [rɪ'teɪnd] .
The variant spelling " calory " (p . 32) has been retained .
这 变体 拼写 " 卡路里 " (p . -) 有 到过 保留 .

保留了拼写变体“calory”(第 32 页)。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。



开口如有神
听书破万卷